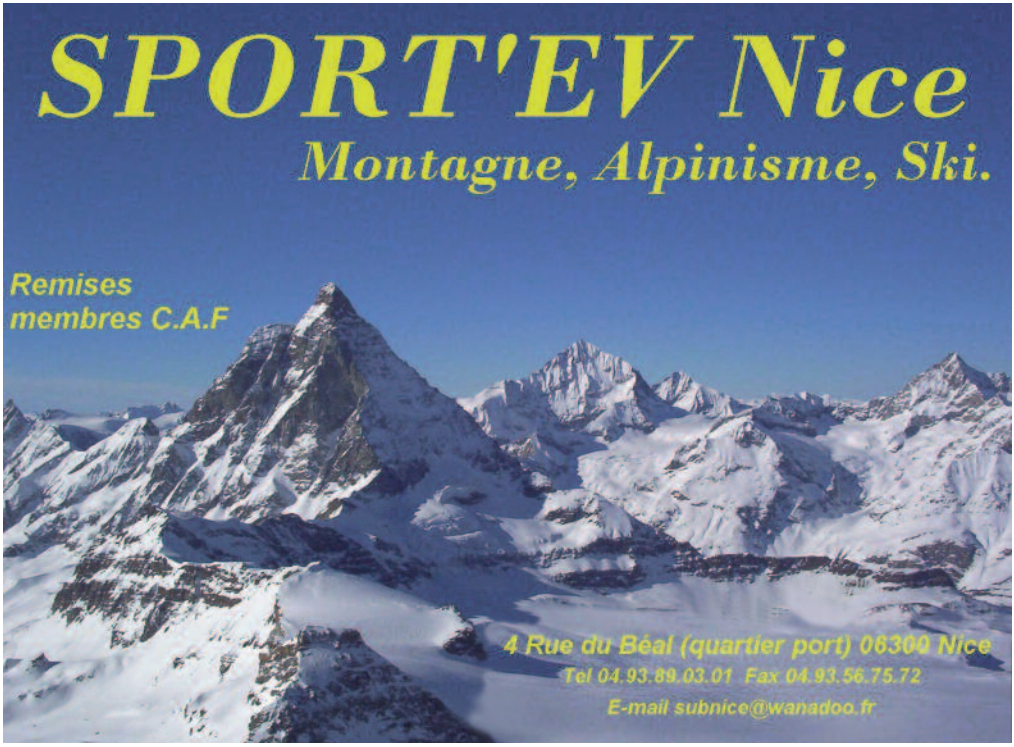
club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

Cannes - Côte d'Azur

Programme

2011


SPORT'EV Nice
Montagne, Alpinisme, Ski.
Remises
membres C.A.F
4 Rue du Béal (quartier port) 06300 Nice
Tel 04.93.89.03.01 Fax 04.93.56.75.72
E-mail subnice@wanadoo.fr

LOCAVENTURE
Tous vos loisirs en location.
Ski alpin.
Ski rando.
Raquettes.
Canyon.
Escalade.
Alpinisme.
Plongée.
Camping.
Remise 10%
membre C.A.F
4 Rue du Béal (quartier port) 06300 Nice
Tel 04.93.56.14.67 Fax 04.93.56.75.72
E-mail subnice@wanadoo.fr

club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

Cannes - Côte d'Azur

Notre adresse : 87, Boulevard Carnot . 06400 Cannes

Téléphone : 04.93.68.46.17

Notre site : http://www.clubalpin-cannes.com
Courriel : infos@clubalpin-cannes.com

Programme 2010 - 2011

Bienvenue

Au Club Alpin Français Cannes Côte d'Azur

Découvrez le Club Alpin Français.

La Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne comprend de nombreux clubs à travers toute la France, tous animés par des amoureux de la montagne souhaitant vous faire partager leur passion.

Nous sommes un de ces clubs et nous vous attendons pour vous faire découvrir la Montagne en partageant nos valeurs et notre éthique.

Notre Club est ouvert à tous.

Pour participer à nos sorties, il faut être membre du Club, à jour de cotisation, vous avez aussi la possibilité de découvrir le Club sur le terrain en souscrivant pour quelques euros une carte découverte qui vous donnera momentanément l'essentiel des droits d'un membre titulaire.

Votre adhésion annuelle vous donnera en outre droit à une réduction de 50% sur la nuitée dans les refuges du CAF et certains refuges à l'étranger, une assurance particulièrement adaptée à la pratique de la montagne, donne aussi accès à toutes les activités organisées par les autres clubs. FFCAM

N'hésitez pas à nous rendre visite lors de nos permanences pour toute information complémentaire.

Permanences :	Les lundis	de 17h à 18h30
au siège du club	Les mardis	de 18h à 20h
87, boulevard Carnot	Les mercredis	de 17h à 20h
Immeuble le Vauban	Les jeudis	de 18h à 20h
Cannes	Les vendredis	de 17h à 19h

Comité directeur

Président :	Anseeuw Michel
Vice-Président responsable des activités :	Baconnet Michel
Vice-président secrétaire général:	Louviot Christian
Trésorier :	Bruno Bertolissio
Secrétariat :	Morel Corinne
Gestion des effectifs :	Chollat Jean-Paul

Membres du comité directeur :

Chapeau Joseph	Declementi Patrice	Dreux Alain
Duperche Michel	Giai Jean Sébastien	Issermann Patrice
Kihl Bernard	Lamasse Christian	Laval Didier
Simondi Serge	Tosi Gilles	Zanelli Richard

Le mot du président

Vive la jeunesse! Pourquoi cette exclamation ? Parce que les jeunes sont nos futures forces.
Nous constatons une érosion de nos effectifs « jeunes » depuis deux ans. Quelles en sont les causes ? Comment inverser ce processus et gagner à nouveau leurs adhésions ?

Nous avons acquît une grande connaissance de nos montagnes au fur et à mesure de nos sorties. En randonnée, en alpinisme, en ski, dans les descentes de canyon ou en vélo, chacun de nous c'est plus ou moins spécialisé pour parcourir les monts et vallées de notre arrière pays ou d'autres contrées lointaines.

Toute notre expérience, on se doit de la transmettre et de la partager avec les jeunes qui nous entourent. De faire connaître nos valeurs, de faire découvrir les horizons que nous aimons, la pratique d'un nouveau loisir sportif, découvrir les forces de la nature, la contemplation des paysages qui se métamorphosent suivant les conditions météorologiques ou à chaque saisons.

Notre Fédération a pris des initiatives pour attirer la jeunesse, en proposant les nuitées dans nos refuges (affiche dormir là-haut) avec des conditions spéciales allant jusqu'à la gratuité pour les enfants de moins de 8 ans. Dans notre club, la mise en place des actions « Familles- Montagne » et notre section « escalade jeunes ».

Ce n'est pas très facile, mais je suis sur, qu'autour de vous, si vous passez un petit moment à discuter et à proposer une sortie découverte, nous aurons des retours favorables. Ces nouvelles adhésions au club, contribueront progressivement à apporter un nouvel élan à nos activités, à la formation de nos futurs initiateurs, dirigeants, dynamiser nos actions futures, enrichir les échanges entre les diverses générations et assurer la pérennité de l'avenir de notre Club.

Michel Anseeuw

Tarifs Cotisations annuelles 2011

COTISATIONS 2011

L'adhésion ou son renouvellement prend effet dès le versement de la cotisation et cesse le 30 septembre 2011 à minuit, la couverture d'assurance (*) reste acquise jusqu'au 31 octobre 2011

- 25 ans ou plus (1) .....95,00 €
- 18 à 24 ans (2).....79,00 €
- Moins de 18 ans (3).....62,00 €
- Conjoint de membre .....72,00 €
- Enfant ou petit-enfant de membre de 18 à 24 ans (2) .....62,00 €
- Enfant ou petit-enfant de membre moins de 18 ans (3) .....53,00 €
- Plus de 65 ans né avant le 01/01/46 (4) .....77,00 €
- Guides SNGE - accompagnateur montagne - BE escalade & Canyon .....88,00 €

En option la revue " La Montagne " .....16,00€

(1) né avant le 01/01/87 (2) né entre le 01/01/87 et avant le 01/01/93
(3) né le 01/01/93 ou après (4) Cafiste depuis plus de 10 ans inscrit avant le 01/09/2001

(*) L'assurance proposée par le Club Alpin comprend d'une part l'Assurance Responsabilité Civile, qui est obligatoire, et d'autre part l'Assurance de personne, qui est facultative (²) et qui regroupe l'individuelle accident, les frais médicaux, le capital décès, l'assistance rapatriement et les frais de recherche. L'adhérent qui ne souhaite pas l'assurance facultative devra en déduire le montant, soit 20,20 € .

(²) Options supplémentaires en complément de l'assurance de personne :
Assistance Monde Entier (facultatif),
seul l'adhérent qui a pris l'assurance de personne France Union Européenne/Maroc et assistance peut souscrire l'extension « Monde entier » .....+ 68.50 €
Individuelle accident renforcée.....+ 51.00 €

CARTE DECOUVERTE

Elle vous permet, pour une somme modique, de découvrir les différentes activités du Club Alpin Cannes Côte d'Azur. Deux types de cartes sont prévues :
à la journée (5€) ou pour 2 jours consécutifs (9 €), une même personne ne pouvant bénéficier que d'un total maximum de 3 jours de cette carte. Pour la pratique du Parapente sous certaines conditions (nous consulter au préalable).

Notre site Internet

http://www.clubalpin-cannes.com

Mode d'emploi

Nous nous efforçons de mettre à jour notre site régulièrement. Outre les récits et photos qui vous transporteront en un clic, pendant quelques instants ou plus, dans l'univers de la montagne, vous découvrirez aussi les dernières informations concernant nos activités. Vous pourrez nous soumettre vos plus belles photos avec un petit texte à l'adresse du Webmaster (se trouvant dans le dernier onglet de notre site) afin de partager vos moments de rêves ...

Vous avez le forum, qui vous est ouvert pour toutes vos suggestions, échanges d'idées, recherche d'un partenaire pour une sortie ou faire partager une splendide course ou un itinéraire inédit. Pour cela, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique «s'inscrire» située en haut à droite de la page du forum, après réception d'un mail de confirmation, vous serez en mesure de déposer vos messages et de recevoir des messages d'informations provenant du forum concernant les activités du club

Les programmes, donnés à titre indicatif sont actualisés régulièrement sur le site Internet du club ainsi que dans le forum (à consulter régulièrement !)

Vous désirez avoir des renseignements ou effectuer une inscription pour une sortie, voici les adresses Mails par activités :

- **Alpinisme**-	alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Descente de Canyon**	canyon@clubalpin-cannes.com
- **Escalade**	escalade@clubalpin-cannes.com
- **Ecole d'escalade jeunes**	ecole-escalade-jeunes@clubalpin-cannes.com
- **Multiactivités**	multiactivites@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée**	randonnee@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée du mercredi**	randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com
- **Ski-Alpinisme**	ski.alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Vélo de Montagne -VTT**	vtt@clubalpin-cannes.com
- **Via Ferrata**	via.ferrata@clubalpin-cannes.com
- **Informations générales du club**	infos@clubalpin-cannes.com

Pierre BRIZZI

Guide de haute montagne

ALTITUDE 06

71, Bd de la Rocade . 06250 Mougins

Tél./Fax : 04 93 75 27 39 . Port. : 06 08 47 55 07

E-mail : info@altitude06.com . Site web : www.altitude06.com

Escalade - Alpinisme - Cascade de glace - Ski de randonnée

Ski hors piste - Canyoning - Trekking - Expéditions

PROGRAMME

Alpinisme

Permanences les mercredis de 18h à 20h.

Président de la commission : Jean-Sébastien Giai - *jsgiai@yahoo.fr*

Encadrement :

Michel Baconnet - *michel.baconnet@free.fr*
Jean-Michel Clausse - *jean-michel.clausse@obs-azur.fr*
Sylvain Rebours - *srebours@yahoo.fr*
Isabelle Brousse - *i.brousse1@free.f*
Jean-Sébastien Giai - *jsgiai@yahoo.fr*
Linda Rezzouk - *lindasics@free.fr*

École d'autonomie et de responsabilisation, l'alpinisme requiert un savoir faire multiple que les initiateurs se feront un plaisir de vous transmettre afin d'évoluer en montagne, en toute sécurité.

Pour cela :
- Débutants : venez-vous initier sur le mur artificiel du palais des victoires à Cannes-la-bocca les lundis et vendredis soir de 18h a 22h.
- Tous niveaux : des journées et WE sont organisés suivant le calendrier ci-dessus. En fonction de la météo ou d'imprévus, le programme sera susceptible d'être modifié.
- 2 Week-end en juin vous permettront de valider vos connaissances grâce à un guide de haute montagne. Cela vous permettra d'obtenir le diplôme d'initiateur en terrain d'aventure.

Contactez-nous et nous vous indiquerons les moyens d'aborder au mieux cette activité.

Date	Activité	Responsable
2 - 3 octobre	Terrain d'aventure au Cayre Colomb, Madone de Fenestre	Jean-Sébastien, linda
WE à déterminer	Grandes voies dans les calanques de Marseille	
16 janvier	Initiation cascade de glace	Isabelle, Jean-Michel
5 - 6 février	Glace tout niveau, Val Pelice	Isabelle, Jean-Michel
5, 6,7 mars	Glace tout niveau, Val Varaita	Isabelle, Jean-Michel
24 avril	Couloir de neige, Cime de Tavel	Isabelle, Jean-Sébastien
7 - 8 mai	Couloir de neige, Pelago et Cougourde	Jean-Sébastien
2 premiers WE de juin	Initiateur TA	Jean-Michel, JeanSébastien
	Juillet - août	
	Initiation alpinisme, Via Ferrata	Sylvain
	Tous niveaux : traversées dans les Ecrins	Jean-Sébastien
	Tous niveaux : Terrain d'aventure, Corno Stella, Argentera	Jean-Sébastien

Vanoise 2010

Vanoise - Une semaine d'alpinisme… intense !

Voici le récit d'un superbe séjour d'alpinisme organisé par le club en début d'été.

J0 - Un prologue difficile…
Alors que certains font la route paisiblement par la France, Remi et moi nous regrettons vite d'avoir choisi l'option italienne, plus onéreuse mais légèrement plus rapide, du moins normalement. En effet un camion en feu va rapidement tout compliquer, vu le mauvais développement des infrastructures routières de la région italienne, cela devient vite l'enfer pour les automobilistes : l'autoroute est complètement bloquée dans notre sens (sur les 2 voies) car le camion se trouve dans un tunnel. Heureusement nous avons eu juste à temps l'info par radio et avons fait le bon choix de sortir à Menton, mais nous retrouvons dans la circulation kafkaïenne de Vintimille et comprenons que l'autoroute est en fait bloquée juste après. Il faut donc poursuivre par la nationale jusqu'au prochain accès, un peu avant San Remo, pour reprendre l'autoroute cette fois quasi-déserte.
Remi s'accroche courageusement pour finir la route et ce n'est qu'à 3h30 que nous atteignons enfin le camping ! Petite nuit dans la voiture pour Remi, à la belle étoile pour moi…

J1 - Mise en jambes (et en chaussons)
Vers 7h nos camarades de cordée viennent gentiment nous réveiller, dur dur !! Nous devons monter au Petit Marchet où des grandes voies en Terrain d'Aventure assez faciles (vaudrait mieux !) nous attendent. Après un rapide petit déjeuner, la marche d'approche nous réveille, et tout se passe bien sur la voie, bien sympathique malgré l'orage proche. Remi et moi suivons Jean-Sébastien et Bastien. Nos coinceurs ne sont pas inutiles pour nous rassurer dans quelques passages délicats. Heureusement que la longueur clef en 6a est bien équipée pour un peu 'tirer au clou'. Après la descente, repos bien mérité, à siroter une bière en regardant la coupe du monde de foot. La nuit sera extrêmement réparatrice au camping, après un bon petit resto (ou certains prendront de la pizza en dessert !)

J2 - Transition ou comment prendre le temps de regarder les autres se fatiguer
Le lendemain est une journée sans grimpe, nous préférons seulement monter au refuge de la Grande Casse (ou refuge du col de la Vanoise). Il fait beau, le cadre est très chouette, avec une étonnante traversée de lac 'à la Jésus'. Nous croisons moult randonneurs ainsi que des coureurs à pied participant à un trail.
L'après-midi nous faisons quelques exercices de cramponnage, corps-morts, arrêt de glissade et autres. On nous confirme que les conditions sont correctes mais la neige reste plutôt dure dans le couloir, et 2 personnes peu vigilantes ont dévissé ce jour même !

J3 - Jouons sur la neige et sur la glace !
Petite course de neige afin de mieux se préparer à la Grande Casse du lendemain : la Pointe du Dard. Au retour nous nous exerçons un peu sur la glace à franchir de petites crevasses, ambiance un peu plus tendue ! Plus tard certains vont reconnaître l'itinéraire d'accès au glacier de la Grande Casse, ajoutant plusieurs cairns car il ne sera pas si évident de trouver le sentier, peu marqué, le lendemain de nuit.. *suite page 10..*

J4 - La Grande Course… (Sans casse)
Lever 4h, aujourd'hui commence une journée importante, puisque nous partons à l'ascension de la Grande Casse, sommet majeur et symbolique en tant que point culminant de la Vanoise.
Nous remontons la grande moraine (jusqu'au plus haut sur les indications du gardien de refuge) pour accéder au glacier. Encordement et crampons obligatoires pour la suite, avec un passage un peu plus loin sur une partie en glace vive, puis la longue remonté des 300m du Grand Couloir à 45 degrés en neige toujours bien dure. Nous préférons monter droit dans le couloir en faisant notre trace plutôt que suivre celle existante qui paraît moins sûre (surtout pour la descente) car plus en traversée. Nous gagnons enfin le col après que la pente se soit adoucie et nous pouvons poursuivre vers l'arête assez effilée et enfin le sommet aérien, sous un temps magnifique, superbe !

Il reste la descente pendant laquelle il faut toujours rester vigilant. Franchir de nouveau le couloir se passe sans problème, en étant face à la pente tout en regardant bien ses pieds, puisque c'est quasiment un escalier que nous avons taillé à la montée. Comme nous avons bien traîné, la suite se passe sans difficulté dans une neige bien ramollie (un peu trop même) par le soleil, avec tout de même le petit passage technique obligé en glace vive. La fatigue commence à bien se faire sentir pour certains et chacun ira à son rythme sur la moraine, trop content de cette belle course réussie et sachant qu'il reste tout l'après-midi pour savourer et se reposer...

J5 - Superbe chevauchée d'aiguilles !
Aujourd'hui certains récupèrent alors que le reste de la troupe est motivée pour réaliser la traversée des belles Aiguilles de la Vanoise surplombant le col et le refuge. Peu de difficultés mais un passage bien aérien sur le fil du rasoir, en corde tendue, sacrée ambiance, heureusement qu'il y a quelques spits.
Retour au refuge pour redescendre au parking, rouler jusqu'à Peisey et monter au refuge du Mont Pourri, c'est dense ! Mais nous arrivons à 19h avec le temps de faire une toilette 'plein air' juste avant le dîner.
Le cadre est magnifique, bien sauvage. L'accueil lui aussi surpasse celui du refuge précédent, plus chaleureux, le refuge étant plus petit donc plus humain, et nous y mangeons très bien avec du rab à profusion.
Le deuxième soir nous aurons même de la fondue (plutôt original en refuge) et du génépi à volonté !

Vanoise 2010 (suite)

J6 - Grande Voie verticale
Le lendemain il faut encore se lever tôt pour escalader une belle grande voie intitulée « Rêve d'Océan » sur les contreforts du Mont Pourri, avec un long 'sentier à chamois' pour y accéder. 10 longueurs verticales (+2 de marche) pour 400m, en 5+ avec un passage en 6a. Au départ on se méfie franchement du rocher en strates qui paraît bien friable, mais cela s'avère plutôt solide. Longue descente en 10 rappels (bon exercice) pour revenir au pied de la voie. Pour l'anecdote, il parait que quelqu'un a voulu tester si Jean-Michel savait bien remonter sur corde en laissant son 'machar' (nœud autobloquant) coincé dessus. La météo reste au beau fixe.

J7 – Garder des forces…
Avec Jean-Sébastien et Remi nous avons choisi d'aller gravir la Pierra Menta dans le Beaufortin pour finir en beauté le séjour, nous ferons donc une courte voie proche du refuge pour nous ménager. Nous réussissons tout de même à nous égarer en faisant une variante 'terrain d'aventure' en dehors de l'itinéraire.
Nous redescendons ensuite du si sympathique hébergement, pour gagner en voiture le village d'Aime et monter à pieds au refuge du Presset, situé encore dans un superbe cadre. Nous bivouaquons juste à côté, au bord d'un lac, avec en fond la majestueuse Pierra Menta se reflétant sur l'eau, notre objectif du lendemain.

J8 - Magnifique final !
La Pierra Menta est un singulier monolithe de conglomérat, un rocher à prises anguleuses, qui se gravit par son Arête nord. Rémi est vite surpris par un petit galet éjecté… mais la suite se passe bien avec des longueurs entre 5 et 6b dans une grandiose ambiance. Après une descente en 2 rappels, nous nous finissons dans Dao-Domi, une voie de 120m en 4 longueurs de 5+/6, superbe escalade en dalles raides sur un magnifique conglomérat compact et sculpté.
Retour dans la vallée en fin d'après-midi sous la pluie, il est temps de rentrer…

Nous avons tous été séduits par la diversité des ascensions et la beauté du cadre, le tout servi par un temps magnifique.
Un grand merci à nos initiateurs-organisateurs

Nicolas R

Randonnée

Les randonnées collectives au sein du Club se pratiquent dans le cadre :

- de sorties d'une seule journée (mercredi, samedi, dimanche, jour férié)
- de sorties de week-end (2 ou 3 jours)
- de séjours d'une semaine ou plus.

Elles sont encadrées par des initiateurs bénévoles qui ont tous reçu une formation adaptée leur permettant de faire découvrir en sécurité à toute personne valide les joies de la montagne.

Président de la commission randonnée : Joseph Chapeau

Responsable des sorties du mercredi :	Christian Louviot
Du samedi :	Michel Delhaye
Du dimanche :	Remi Stagliano

Les Initiateurs :

Véronique Abadie	François Bertaux	Claude Bertrand	Joseph Chapeau
Michel Delhaye	Alain Dreux	Michel Duperche	Sylvie Ego
Yolaine Fleury	Marcel Fouquet	Bernard Kihl	Joseph Lanzo
Josette Lanzo	Michel Levet	Christian Louviot	Christine Olive
Lucien Pessione	André Ricord	Remi Stagliano	André Torrero
Solange Vicchi	Gérard Vilbert		

Les séjours

Les séjours sont réservés aux adhérents (la carte découverte ne peut remplacer l'adhésion)

VERCORS
Après l'Auvergne, le Queyras et les Pays du Buech les amateurs de randos douces (niveaux groupes 3 & 4) pourront découvrir en 2011 avec leurs initiateurs habituels Jo, Josette et Christian, une nouvelle région : Le Vercors.
Séjour d'une semaine dans un hôtel Logis de France très confortable situé dans un hameau de Villars de Lans, période du 14 au 21 juin 2011.
Montant de la ½ pension 450 € en chambre double, supplément de 10 €/jour pour chambre single.
Inscriptions dès maintenant. Des arrhes vous seront alors demandés (150€) avant le 15 janvier 2011, le solde devant être versé avant le 15 mai 2011.
Renseignements complémentaires & inscriptions : Christian Louviot 04 93 60 94 21,
mail : christian.louviot@free.fr

Pyrénées
4 ieme semaine de juin 2011 - Séjour dans les Pyrénées autour de Font Romeu
Programme en cours d'élaboration. Pour tout renseignement et inscription contacter
Michel Levet - Mail: michellevet06@gmail.com

Pour les éventuels autres séjours, consulter le site internet du Club.

LES RANDONNEES D'UNE JOURNEE

Mercredi

Permanences les lundis de 17h à 18h30

Le mercredi il y a toujours une randonnée qui vous convient ...

Le programme annuel des sorties du mercredi propose pour chaque semaine de l'année un lieu de destination pour randonner. Mais de fait pour chaque sortie ce sont 4 randonnées distinctes qui sont offertes.
En effet 4 groupes, généralement encadrés chacun par deux initiateurs, seront constitués en arrivant sur le terrain, chaque participant choisit le groupe le mieux adapté à sa condition et à ses désirs d'effort physique et ou de contemplation de la nature. Ce choix se fait à partir des informations communiquées dans le car ou mieux à partir des plans de marche établis par les initiateurs responsables et diffusés par internet la veille de la sortie.

Pour permettre un étalement de ces randonnées dans l'échelle des difficultés, les initiateurs préparent leurs randonnées en respectant pour chaque groupe les plafonds ci-après :
Groupe 1 : Les bons marcheurs
Dénivelée maximale : 1250m, durée maximale hors pauses 6 heures.
Groupe 2 : Les marcheurs moyens
Dénivelée maximale : 1000m, durée maximale hors pause 6 heures.
Groupe 3 : Les débutants et ceux qui aiment adopter un rythme « cool »
Dénivelée maximale : 750m, durée maximale hors pause 5 heures.
Groupe 4 : Les promeneurs plus intéressés par la contemplation du paysage que par la performance
Dénivelée maximale : 500m, durée maximale hors pause 4 à 5 heures

Amoureux de la montagne, il y a donc toujours une randonnée qui vous convient, soyez nombreux à nous rejoindre.

Permanence et inscriptions :
La permanence pour inscription a lieu de 17 à 19h. Téléphoner pour cela dans le créneau 17 – 18h30.
En fait la majorité des inscriptions se fait lors de la randonnée précédente.

Acheminement sur le terrain :
En car pour un forfait actuel de 14€. Départ de Cannes La Bocca, avenue Coubertin face à la piscine municipale, horaires pages suivantes.

Publicité

Gilbert Castelli - Didier Laval

Accompagnateurs en montagne - Brevet d'Etat d'Alpinisme

Professionnels agréés par le Parc National du Mercantour pour la Vallée des Merveilles
Partenaires du Parc National du Mercantour.

Spécialistes des Alpes du Sud et de la Corse. Randonnées à la journée et raids.
Courses d'orientation. Raquettes à neige. Nuits en igloo. Formations.

Conditions particulières aux membres du Caf.

Tél.: Didier, 06 19 27 34 24 - Gilbert 06 84 81 07 93 - courriel: altiraid06@gmail.com

Randonnée

PROGRAMME DU MERCREDI

Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
05	07h00	Cotignac (83)	Les Bessillons	Département du Var	3443OT
12	07h00	Sainte-Agnès	Cime de Baudon	Arrière-pays mentonnais	3742OT
19	07h00	Embarquement : Giens	Île de Porquerolles	Département du Var	3446OT
26	07h00	Mazaugues	Les crêtes du Mourré d'Agnis	Département du Var	3345OT
Février					
02	07h00	Seillans	La Pigne	Département du Var	3543OT
09	07h00	Gourdon	Le Haut-Montet	Arrière-pays grassois	3643ET
16	07h00	Saint-Jeannet	Le Mouton d'Anou	Arrière-pays niçois	3642ET
23	07h00	Airole	D'Airole à Breil sur Roya	Vallée de la Roya	ASF 1&2
Mars					
02	07h00	Faculté de Luminy (13)	Les Calanques de Marseille	Bouches du Rhône	3145 ET
09	07h00	A préciser	Traversée dans l'Esterel	Esterel	3544ET
16	07h00	Bouyon	L'Estellier	Vallée de l'Esteron	3642ET
23	07h00	Trigance (83)	Sommet de Breis	Vallée du Verdon	3442 ou 3542OT
30	07h00	Roquesteron	Tour du Sommet de Gerbiere	Vallée de l'Esteron	3642ET
Avril					
06	07h00	Sospel	Cime de Ventabren	Vallée de la Bévéra	3741ET
13	07h00	Gilette	Vallon des Hirondelles	Vallée de l'Esteron	3642ET
20	07h00	Breil sur Roya	De Breil à Sospel	Vallées Roya et Bévéra	3741ET
27	07h00	Levens	Mont Férion	Arrière-pays Niçois	3741ET
Mai					
04	07h00	Castellane-Col des Lèques	Les Cadières de Brandis	Castellane	3542OT
11	07h00	Col de la Porte	Cime de Roccassièra	Lucéram	3741ET
18	06h30	06h30	Repas champêtre à St Cézaire	(Farigoule par le chef Maryse)	
25	06h30	Canaux	Montagne de Thiey	Arrière-pays grassois	3542ET
Juin					
01	06h30	Vergons	Pic de Chamatte	Vallée du Verdon	3542OT
08	06h30	Pré de Chaudi	Les Gorges du Cians	Vallée du Cians	3640OT
15	06h30	Lac des Mesches	Pointe de la Corne de Bouc	Vallée de la Roya	3841OT
22	06h30	Pont des Roberts	Circuit d'Amen	Guillaumes	3540ET
29	06h30	Colmiane-Col St Martin	Mont Pépoiri	Vallées Vésubie & Tinée	3641ET
Juillet					
06	06h30	St-Martin d'Entraunes	Cime de Chamoussillon	Haute Vallée du Var	3540ET
13	06h30	Parking de Vens	Lacs de Vens & Babarottes	Haute Vallée de la Tinée	3639OT
20	06h30	Saint Grat	Lacs Autier & Niré	Vallon de Gordalasque	3741OT
27	06h30	Camp des Fourches	Tête de l'Enchastraye	Haute Vallée de la Tinée	3639OT
Août					
03	06h30	Parking de Salèse	La Cime de Rogué	Vallée de la Vésubie	3741OT
10	06h30	Isola 2000	Mont Malinvern	Haute Vallée de la Tinée	3640ET
17	06h30	Castérino	Mont Sainte Marie	Vallée de la Roya	3841OT
24	06h30	La Madone de Fenestre	Balcons du Gélas	Vallée de la Vésubie	3741OT
31	06h30	Parking du Boréon	Les Lacs Bessons	Vallée de la Vésubie	3741OT

Raquettes

En période hivernale, parallèlement aux randos pédestres, des sorties raquettes seront réalisées le mercredi (sous réserve de neige suffisante). Les sorties se feront dans des secteurs ne comportant pas de risques d'avalanches, à des dates qui seront arrêtées une semaine à l'avance, en fonction de l'enneigement. Le caractère d'initiation et de formation sera maintenu.

RANDONNÉE D'UNE JOURNÉE

Permanences les lundis de 17h à 18h30

Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Carte
Septembre					
07	06h30	Route Isola 2000	Les Lacs Lausfer	Haute Vallée de la Tinée	3640ET
14	06h30	Roquebillière	Tête de Siruol	Vallée de la Vésubie	3741OT
21	06h30	Castérino	Lac de L'Agnel	Vallée de la Roya	3841OT
28	06h30	Parking de Salèse	Lac Nègre - Pas du Préfouns	Vallée de la Vésubie	3741OT
Octobre					
05	07h00	Gilette	Mont Lion	Vallée de L'Esteron	3642ET
12	07h00	La Brigue-ND des Fontaines	Cime de Marta	Vallée de la Roya	3841OT
19	07h00	Soleilhas (04)	Crête des Pensiers Occidental & Oriental	Saint Auban	3542 ET ou OT
26	07h00	Clans	La Pointe de Sérenton	Vallée de la Tinée	3641ET
Novembre					
02	07h00	Ascros	Mont Brune	Vallée de l'Esteron	3642ET
09	07h00	Hôtellerie de Sainte Baume	Massif de La Sainte Baume	Département du Var	3345OT
16	06h30		Repas annuel : Maintien ? Organisation ?		
23	07h00	Olivetta (Italie)	Le Grand Mont	Arrière pays mentonnais	3742OT
30	07h00	La Treille (13)	Les Sentiers de Pagnol	Marseille	3245ET
Décembre					
07	07h00	Séranon	Le Bauroux	Arrière-pays grassois	3542ET
14	07h00	Roquebrune sur Argens	Le Rocher de Roquebrune	Département du Var	3544OT
21	07h00	Lucéram	Les sommets de Lucéram	Arrière-pays niçois	3741ET
28			Joyeuses Fêtes		

Randonnée

PROGRAMME DU SAMEDI

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Inscriptions : le vendredi de 17h à 19h

Acheminement sur le terrain : en voitures (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 euros/km + péages)

Niveau des randonnées :
Ces randonnées sont destinées à des randonneurs de niveau moyen et débutant , donc niveaux 2 et 3, définis dans la page 12 randonnée du mercredi.

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
08	7h00	Evenos (Ollioules)	Château du Diable	Pays côtier Varois	3346 OT
15	7h00	Pont Charles Albert	Vallon des hirondelles	Vallée du Var	3642 ET
22	7h00	Sospel	Cime de Penas	Vallée de la Bévéra	3741 ET
29	7h00	Coursegoules	Gorges de la Cagnes	Vallée de l'Estéron & du Loup	3642 ET
Février					
05	7h00	Village de St Agnés	Cime de Baudon	Arrière pays Mentonnais	3742 OT
12	7h00	Route bord de mer	Pic du cap Roux	Estérel	3544 ET
19	7h00	Libre	Roche Fourquin	Vallée de la Roya	3841 OT
26	7h00	Revest les Roches	Mont Vial	Vallée Estéron	3642 ET
Mars					
05	7h00	Puyloubier	Montagne Ste Victoire	Bouche du Rhône	3244 ET
12	7h00	Levens	Mont Férion	Arrière pays Niçois	3741 ET
19	7h00	Mazaugues	Gorges du Caramy	Massif de la Ste Beaume	3345 OT
26	7h00	La Roquebrussanne	Montagne de la Loube	Département du Var	3345 OT
Avril					
02	6h30	Vx village Castillon	Mont Ours / Mont Meras	Arrière pays Mentonnais	3741 ET
09	6h30	Aiglun	Mont St Martin	Vallée de l'Estéron	3642 ET
16	6h30	Rigaud (balise 201)	Montagne de Mairola	Moyen Var – Estéron – Loup	3641 OT
23	6h30	Duranus	Cime de Roccassiera	Vallée de la Bévéra	3741 ET
30	6h30	Péone	Tête de Méric	Haut Var	3540 OT
Mai					
07	6h30	Aiguines (pk Cavaliers)	Sentier de l'Imbut	Basses Alpes – Verdon	3442 OT
14	6h30	Pont des Roberts	Amen (vieux village)	Vallée du Var (haut Var)	3540 ET
21	6h30	Route du Cians	Tête de Rigaud	Vallée du Cians (haut Var)	3540 ET
28	6h30	Trigance	Sommet de Breis	Vallée du Verdon	3442 OT
Juin					
04	6h30	Roure	Portes de Langon/Aucellier	Vallée de la Tinée	3641 ET
11	6h30	Pont de Nans	Montagne de Thiey	Haute Siagne	3543 ET
18	6h30	Parking de Salèse	Caïre Archas	Vallée de la Vésubie	3741 OT
25	6h30	Beuil/Pré Chaudy	Les Balcons du Cians	Vallée du Cians	3641 ET
Juillet					
02	6h30	Pont du Countet	Lac de l'Huile	Vallée des Merveilles	3741 OT
09	6h30	Isola 2000	Lombarde / Pas du Loup	Haute Tinée	3640 ET
16	6h30	Boréon	Col de Cerise/lac Mercantour	Vallée de la Vésubie	3741 OT
23	6h30	Route Isola 2000/bal 60	Lacs Lausfer	Haute Tinée	3640 ET
30	6h30	Notre Dame de Fenestre	Balcons du Gelas	Vallée de la Vésubie	3741 OT

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Août					
06	6h30	Vacherie de Salése	Col de Fremamorte	Vallée de la Vésubie	3741 OT
13	6h30	3 Jours : Rando à déterminer + Nuit en Gîte ou refuge		Nuit en Gîte ou refuge (3 jours)	
20	6h30	Bousieyas	Crête de la Blanche	Haute Tinée 1	3639 OT
27	6h30	St Grat / Pont du Countet	Le Lac Long	Vallée de la Vésubie	3741 OT
Septembre					
03	6h30	Village de Roya	Mont Férand	Haute Tinée	3540 ET
10	6h30	Notre Dame de Fenestre	Cime Ouest de Fenestre	Vallée de la Vésubie	3741 OT
17	6h30	Vacherie de Salése	Lacs Bresses + Nègre	Vallée de la Vésubie	3741 OT
24	6h30	Bergue supérieur	Cime de la Nauque	Vallée de la Roya	3841 OT
Octobre					
01	7h00	Castellane	Cadières de Brandis	Vallée du Verdon	3542 OT
08	7h00	Nazareth (Hôtellerie)	Massif de la Ste Beaume	Département du Var	3345 OT
15	7h00	Auron	Le Riounet /sommets d'Auron	Haute Tinée 1	3639 OT
22	7h00	Auberge de Roucharel	Puy de Rent	Verdon	3541 OT
29	7h00	Baisse du Géréon	Cime de la Marta	Vallée de la Roya	3841 OT
Novembre					
05	7h00	Parking de Salése	Lac des Cluos	Vallée de la Vésubie	3741 OT
12	7h00	3 Jours : Rando à déterminer + Nuit en Gîte ou refuge		Nuit en Gite ou refuge (3 jours)	
19	7h00	Col de la Couillole	Lauvet d'Ilonse	Cians	3640 OT
26	7h00	Mons	Gorges de la Siagne	Haute Siagne	3543 ET
Décembre					
03	7h00	Parking N98 INRA	La « pierre d'Avenon »	Le Lavandou	3446 ET
10	7h00	Castellar	Le Grand Mont	Menton Côte d'Azur	3742 OT
17	7h00	Roquebrune sur Argens	Rocher de Roquebrune	Département du Var	3544 ET

Randonnée

PROGRAMME DU DIMANCHE

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Inscriptions le vendredi de 17h à 19h

Acheminement sur le terrain : en voiture (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 euros/km + péages)
Lieu de R.D.V. du départ : à définir à l'inscription

Niveau des randonnées : Ces randonnées sont destinées à des randonneurs confirmés, en général de niveau 1 et au minimum de niveau 2, définis dans la page 12 de ce livret (randonnée du mercredi).

Programme de plusieurs jours : des sorties d'une durée de 2 ou 3 voir 4 jours sont prévues lorsqu'un jour férié jouxte le W.E. Elles sont répertoriées dans le tableau des sorties spécifiques commun à l'activité Randonnée & Multiactivités.

- Parmi les randonnées programmées, notamment en période hivernale, certaines nécessitent des matériels tels que raquettes, crampons, piolets. Il faut donc s'informer systématiquement auprès des initiateurs assurant la permanence le vendredi pour savoir, compte tenu de l'enneigement effectif, les matériels à emporter.
- Il faut rappeler que les sorties raquettes nécessitent l'usage par tous les participants d'un kit de sécurité comprenant : ARVA, pelle, sonde.
- **Sécurité** : Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe, Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.
- Des formations sont prévues pour que chaque personne intéressée par les sorties raquettes puisse apprendre à utiliser ces équipements de sécurité.

- Inscriptions spécifiques pour les sorties Week-end : un engagement d'au moins 3 semaines précédent la sortie est impératif pour permettre l'organisation de ces sorties.

Inscription par courriel à : randonnee@clubalpin-cannes.com
(après retour de notre validation par courriel)

Date Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier				
09 6h30	Castérino (premières battisses)	Mont Chajol	Vallée de la Roya – Merveilles	3841 OT
16 6h30	Route de la Madone (B:355)	Cime de Pisset de Juisse	Vallée de la Vésubie	3741 OT
23 6h30	Boréon – Salése	Lac Nègre	Vallée de la Vésubie	3741 OT
30 6h30	Roya (B:137)	Cime Nègre	Haute Tinée	3640 ET
Février				
06 6h30	La Colmiane	Pétoumier / Pépoiri	Vallée de la Vésubie	3641 ET
13 6h30	Valberg – Col de l'Espaul	Mont Mounier	Haut Cians – Valberg	3640 OT
20 6h30	Le Touyet	La Bernarde	Haut Estéron – Préalpes	3542 ET
27 6h30	Gîte Merveilles – St Grat	Mont Capelet Inférieur	Vallée de la Vésubie	3741 OT
Mars				
06 6h30	Boréon –	Cime de la Lèche	Vallée de la Vésubie	3741 OT
13 6h30	Castérino (prendre à gauche)	Mont Ste Marie	Vallée de la Roya/Merveilles	3841 OT
20 6h30	St Dalmas le Selvage	Tête de Sanguinière	Haute Tinée 1	3639 OT
27 6h30	Saint Grat / pont du Countet	Tête du lac Autier	Vallée de la Vésubie	3741 OT

Date Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Avril				
03 6h00	Belvédère Croix du Serre B.439	Cime de la Valette de Prals	Vallée de la Vésubie	3741 OT
10 6h00	St Dalmas le Selvage	Croix de Carlé / Sestrière	Haute Tinée 1	3639 OT
17 6h00	La Palud sur Verdon	Cime de la Palud	Gorges du Verdon/Moustiers	3442 OT
24 6h00	Boréon	Le Guilié	Vallée de la Vésubie	3741 OT
Mai				
01 6h00	Granges de la Brasque	Mont Tournairet	Vallée de la Vésubie	3741 OT
08 6h00	Roubion / Vignols	Mont Gravières	Moyenne Tinée	3641 ET
15 6h00	Villard bas	Rochecline / Graux	Val d'Allos	3540 OT
22 6h00	Parking de Valloar	Cime de Pal (Auron)	Haute Tinée 1	3639 OT
29 6h00	St Dalmas de Valdeblore	Caïre Gros	Moyenne Tinée	3641 ET
Juin				
05 6h00	Camp des Fourches	L'Enchastraye	Haute Tinée 1	3639 OT
12 6h00	Le Pra – D 64 – balise 20	Lacs de Vens & Morgon	Haute Tinée 1	3639 OT
19 6h00	St Dalmas le Selvage	Cime de la Plate	Haute Tinée 1	3639 OT
26 6h00	Camp des Fourches	Rocher des trois Évêques	Haute Tinée 1	3639 OT
Juillet				
03 6h00	La Foux d'Allos – les Agneliers	La Grande Séolane	Barcelonnette – Allos	3540 OT
10 6h00	Rte de Isola 2000 alt. 1250m	Tête Rougnousse/Guercha	Haute Tinée 2 Isola 2000	3640 ET
17 6h00	St Dalmas le Selvage	Fort Carra/Pte Côte de l'Âne	Haute Tinée 1	3639 OT
24 6h00	Saint Grat / pont du Countet	Mont Rond	Vallée de la Vésubie	3741 OT
31 6h00	Saint Grat / pont du Countet	Mont St Robert	Vallée de la Vésubie	3741 OT
Août				
07 6h00	Col de Tende	Roche de l'Abisse	Vallée de la Roya/Merveilles	3841 OT
14 6h00	3 Jours : Rando à déterminer + Nuit en Gîte ou refuge		Nuit en Gite ou refuge (3 jours)	
21 6h00	Peyresc (haut Verdon)	Le Grand Coyer	Barcelonnette – Allos	3540 OT
28 6h00	Madone de Fenestre	Mont Colomb	Vallée de la Vésubie	3741 OT
Septembre				
04 6h00	Le Boréon parking de Salése	Têtes des Tablasses	Vallée de la Vésubie	3741 OT
11 6h00	Entraunes (balise 266)	Cime de l'Aspre	Haute Vallée du Var - Daluis	3540 ET
18 6h00	Lac des Mesches	Mont Bégo	Vallée de la Roya/Merveilles	3841 OT
25 6h00	Boréon – Vacherie	Caïre Agnel	Vallée de la Vésubie	3741 OT
Octobre				
02 6h00	Isola 2000 – hôtel DIVA	Mont Malinvern	Haute Tinée 2 Isola 2000	3640 ET
09 6h00	Boréon – vacherie	Mont Pelago	Vallée de la Vésubie	3741 OT
16 6h00	Camp des Fourches	Bonnet Carré	Haute Tinée 1	3639 OT
23 6h00	Village de Bairols (descendre)	Pointe des quatre Cantons	Moyenne Tinée	3641 OT
30 6h00	village de Rougon	Mourre de Chanier	Gorges du Verdon/Moustiers	3442 OT
Novembre				
06 6h30	Villeplane balise 70	Mont Saint Honorat	Haute Vallée du Var - Daluis	3540 ET
13 6h30	3 Jours : Rando à déterminer + Nuit en Gîte ou refuge			
20 6h30	St Antonin sur Bayon	Montagne Ste Victoire	Pays d'Aix	3244 ET
27 6h30	Roquebillière	Pointe de Siruol	Vallée de la Vésubie	3741 OT
Décembre				
04 6h30	St Dalmas le Selvage	Cime de Bolofré	Haute Tinée 1	3639 OT
11 6h30	Gourdon	Plateau de Cavillore	Cannes Grasse Côte d'Azur	3643 ET
18 6h30	Roquebrune sur Argens	Rocher de Roquebrune	Département du Var	3544 ET

Via Ferrata Tentez l'Aventure

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Comment profiter des panoramas offerts par nos reliefs tout en surmontant sa peur du vide ? En essayant une via ferrata, véritable alternative l'escalade et l'alpinisme !

Types de progression :
1 Autonome participants aguerris.
2 Encordements simultané sécurité dans les passages difficiles.
3 Encordé enfants mineurs, débutants ou personnes trop inexpérimentées.

Définition :
D'origine Italienne, les "Via Ferrata" sont des itinéraires rocheux équipés de câbles, d'échelons, de ponts de singe, et de passerelles à caractères aériens et parfois acrobatiques. Pour le plaisir du geste les Via Ferrata modernes passent de tour en tour, montent et descendent afin d'exploiter au maximum la falaise et offrir des panoramas magnifiques.

L'histoire :
Nées dans les Dolomites pendant la guerre de 1914/18, les Via Ferrata étaient jadis réservées au transport des hommes et de l'artillerie.

Aujourd'hui, elles permettent aux randonneurs de découvrir un terrain où évoluent les grimpeurs. Une nouvelle forme d'activité ludique en montagne qui a su, avec le temps, trouver sa place entre la randonnée et l'escalade.

En France, l'histoire des Via Ferrata remonte 1988. C'est cette date, que la vallée de la Freissinière accueille le premier équipement revendiquant le nom de "via Ferrata". Suivra peu de temps après et 2 vallées plus loin, l'itinéraire des Vigneaux (le plus fréquenté de France avec 15000 personnes par an) et l'Aiguillette du Lauzet. Les vallées alpines et l'arrière pays niçois suivront ensuite l'exemple.

On dénombre aujourd'hui plus de 150 itinéraires du massif de la Tarentaise la Maurienne, en passant par les Bauges, l'Isère, l'Oisans, les Pyrénées, la Loire, l'Auvergne et la Corse.
Cette diversité d'itinéraires permet à toute sorte d'amateur de pratiquer la Via Ferrata, à tout âge, et tout niveau (du sportif montagnard au flâneur curieux)
Le CAF de Cannes Côte d'Azur vous offre cette possibilité à raison d'une sortie par mois (hors période hivernale)
Pour plus de renseignements : via.ferrata@clubalpin-cannes.com

Programme des VIA FERRATA 2011

•Nous vous proposons si possible une sortie mensuelle à partir du mois d'Avril 2011 (rappel: un droit de passage est souvent demandé par les municipalités pour l'accès aux VIA).
- Objectifs réalisables dans la journée. Ou pour certains en deux ou trois jours.
- Détails des sorties prédéfinis en Mars pour les mois d'Avril et Mai et à suivre tous les deux mois.
- Vous voulez être informés ? transmettez nous vos coordonnées y compris pour tous renseignements et inscriptions : via-ferrata@clubalpin-cannes.com

Nous vous répondrons dans la semaine (une inscription n'est validée que par une réponse MEL)

Initiateur qualification Via Ferrata : Joseph CHAPEAU

Multi-activités

Permanences les mardis de 18h à 20h

Président de la commission multi-activités

Michel Duperche :
Initiateur Ski Randonnée Nordique / Raquettes / Randonnée Alpine
Tél.: 06 11 89 17 25

Encadrement

Christian Lamasse (Canyon)
Tél : 06 61 53 82 01

Email de la section : multiactivité@clubalpin-cannes.com

Vous n'êtes pas encore membre du Club Alpin ?

Vous souhaitez découvrir la montagne ? Grace à la carte découverte (à partir de 5 €) la section Multi-activités est prête à vous accueillir et vous accompagner sur des sites prestigieux en toute tranquillité.
C'est le mardi soir et plus particulièrement le 3ème mardi de chaque mois, que vous pourrez obtenir toute précision sur les sorties d'initiation accessibles particulièrement aux tout nouveaux et vous y inscrire.
En hiver les sorties d'initiation en ski de fond ou raquettes à neige sont organisées spécialement pour débutants (location de matériel sur place).
En automne et printemps pour les touristes, nous effectuons des ballades très faciles en bord de mer et moyen pays.

Escalade

PROGRAMME

Permanences les mercredis de 18h à 20h.

Président de la commission

Gilles Tosi (initiateur CAF)

Encadrement :

Gérard Allemoz	Michel Baconnet	Isabelle Brousse	Jean-Michel Clausse
Emmanuel Curinier	Jean Sébastien Giai	Olivier Maury	Pascal Nollet
	Sylvain Rebours	Linda Rezzouk	

Pratiquer l'escalade au CAF de Cannes, c'est pour les apprentis grimpeurs l'assurance de pratiquer dans un cadre où la sécurité est au centre de la formation.

Pour tous c'est un lieu de convivialité où la passion commune du rocher, du caillou, est un lien permettant d'évoluer et de pratiquer à son niveau dans une ambiance détendue et amicale.

C'est enfin le plaisir de pratiquer en plein air sur les nombreux sites de la région et au-delà et aussi de s'entraîner sur des structures artificielles en semaine pour maintenir et même faire évoluer son niveau. A chaque sortie, comme durant les séances aux « murs », des initiateurs sont là pour vous initier et vous familiariser avec les techniques de l'escalade.

Vous souhaitez être informé régulièrement au sujet de nos activités « ESCALADE » ? Pensez à consulter le forum du club (actualisé régulièrement).

Entrainement en semaine:

Mur de Villeneuve-Loubet

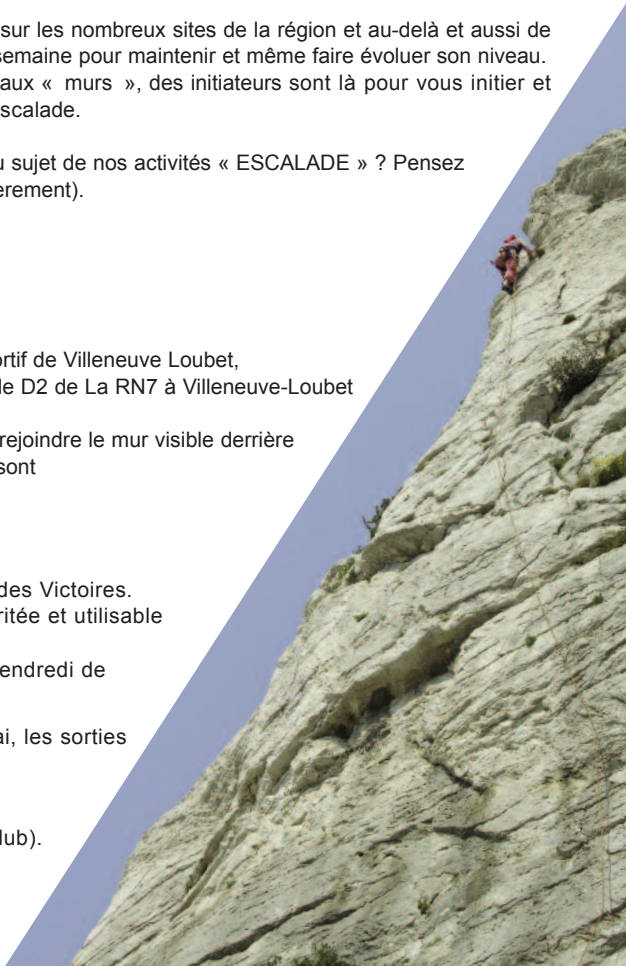
Il est situé en extérieur dans le complexe sportif de Villeneuve Loubet, avenue des Plans sur la route Départementale D2 de La RN7 à Villeneuve-Loubet village, à droite au premier rond point. Se garer dans le centre sportif et rejoindre le mur visible derrière les terrains de sport. Nos créneaux horaires sont le mardi et le jeudi de 18h30 à 21h30

Mur de Cannes la Bocca

Il est situé à l'intérieur du nouveau Palais des Victoires. Il s'agit d'une structure d'intérieur donc abritée et utilisable toute l'année (hors vacances scolaires). Nos créneaux horaires sont le lundi et le vendredi de 18h à 22h

Dés la belle saison, à partir du mois de mai, les sorties du jeudi soir en site naturel

Le niveau de difficulté des sorties: (il est précisé lors de la publication de l'annonce de la sortie sur le forum du club).



Niveau 1
Ces sorties sont ouvertes à tous. L'optique de ces sorties est la découverte de l'escalade et le perfectionnement sur site naturel.
Niveau 2
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs autonomes ayant une pratique régulière de l'activité et souhaitant progresser dans la discipline. Les participants maitrisent les méthodes d'assurage ainsi que les techniques de progression en tête.
Niveau 3
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs confirmés ayant une pratique assidue de la discipline et une bonne condition physique. Les participants sont parfaitement autonomes et maitrisent les diverses techniques de progression et d'assurage sur site sportif d'une ou plusieurs longueurs.

Inscription aux sorties:
pendant la permanence du mercredi ou bien par téléphone ou mail auprès de l'encadrement. Toute inscription est soumise à l'accord préalable du responsable de la sortie, celui-ci pouvant refuser un inscrit dont le niveau ne serait pas adapté à celui de la sortie.

Septembre 2010		
11 et 12	Recyclage cadre.	
Samedi 18	Sortie à Levens	Sylvain
Octobre 2010		
Week-end du 09 et 10	Sortie à Saint-Dalmas le Selvage	Gégé + Gilles+ Tristan
Samedi 23	Sortie au Rocher des Monges	Jean-Michel + Isabelle
30 & 31	Ainsi que le 01 Novembre : We Gard	Gérard
Novembre 2010		
Week-end 06/07	Calanques	Olivier + Gilles
Samedi 20	Peillon	Isabelle + Tristan
Décembre 2010		
Samedi 04	St-Pons	Olivier + Gilles
Dimanche 12	Cap Dramont	Emmanuel
Janvier 2011		
Samedi 15	Turbie - Surplomb	Jean-Michel
Samedi 29	Peillon Gdes Voies	Gérard
Février 2011		
Samedi 12	Gorbio	Jean-Michel + Isabelle
Samedi 26	Turbie - Périphérique Ouest	Olivier + Gilles
Mars 2011		
Samedi 12	Turbie secteur Gentil/Big Ben	Sylvain
26 & 27	UF2 Escalade (+ 2 & 3 avril)	
Avril 2011		
02 & 03	UF2 Escalade	
Samedi 09	St Jeannet secteur - La Source	Gilles
23/24 et 25	Week-End Buoux	Olivier + Gilles
Mai 2011		
07 et 08	Week-end Annot	Gérard + Olivier + Gilles
Samedi 21	Bonson	Gilles
Juin 2011		
Samedi 18	8ème Challenge à Villeneuve-Loubet	
En plus de ce programme ..		
.. de nombreuses sorties supplémentaire seront proposées au fil de l'eau tout au long de l'année... Pensez à consulter notre forum.		

Calendrier donné à titre indicatif sujet à modification en fonction des conditions météorologiques, du niveau et des attentes des participants

Escalade

SECTION JEUNES
à Villeneuve-Loubet

L'encadrement :

Il est assuré :par des professionnels, brevetés d'état
et des initiateurs bénévoles brevetés du Club Alpin Français

Michel Baconnet	Responsable du Club	06 99 59 61 82
Thierry Le Ber	Moniteur Breveté d'état	06 14 38 60 05
Armelle Ciarlo	Prise des inscriptions	04 93 20 16 75 (HR) 06 04 13 34 78

La Cotisation annuelle (licence 2010/2011) :

Jeunes de moins de 18 ans :
- avec toutes les assurances : 66,00 euros
- avec responsabilité civile seule : 45,80 euros

Pour l'école d'escalade :

Un certificat médical et une autorisation parentale (joints avec l'inscription) seront à fournir lors de l'inscription qui aura lieu à partir du Mercredi 08 septembre 2010 à 13h00, au Mur d'escalade situé au parc des sports de Villeneuve-Loubet.

Pour l'école d'ecalade prévoir un supplément de 50 euros par trimestre.
Les cours sont donnés tous les Mercredis (hors vacances).
Les groupes sont formés en fonction de l'âge et des capacités des enfants

- le mercredi matin : 10h30 à 12h00 pour les débutants.
- le mercredi après-midi : 13h00 à 15h00 pour les initiés.
- le mercredi après-midi : 15h00 à 17h00 pour les confirmés.

Ces horaires pourront subir des modifications en fonction des effectifs.

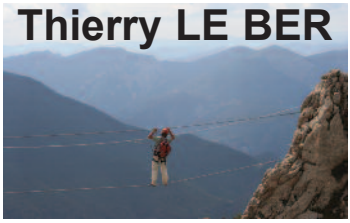
Des sorties sur sites sont organisées en milieu naturel dans la région (voir programme ci-contre) en fonction de la qualification des grimpeurs. Elles ont lieu généralement le samedi. Une participation de 15 euros est demandée par enfant "grimpeur". Les parents accompagnent les enfants. C'est l'occasion de pique-nique en famille, un co-voiturage peut-être organisé.

Les Stages
Ils sont organisés pendant les vacances de printemps et d'été.
De plus amples explications seront données par les responsables.

Les inscriptions :
Elles sont prises auprès d'Armelle Ciarlo au mur d'escalade, lors du forum des familles, et pourront se poursuivre jusqu'à la fin septembre (deux essais sont accordés aux enfants pour qu'ils se fassent une idée de ce sport).

Les manifestations

Samedi 04 septembre 2010	Forum des familles
Samedi 05 septembre 2010	à Villeneuve-Loubet
Samedi 04 décembre 2010	TELETHON à Villeneuve-Loubet



Escalade
Canyoning
Via Ferrata

MONITEUR BREVETE D'ETAT

Tél. : 06 14 38 60 05 - E-mail : le.ber.thierry@orange.fr

Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue.
Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains projets. Référencez-vous du Club.

Le programme des sorties sur sites

Ces destinations peuvent subir des changements
en fonction soit des travaux sur les voies ou des intempéries

2010		
Samedi 25 septembre	La Trinité	1.2.3
Samedi 16 octobre	Annot	1.2.3
Samedi 20 novembre	Gorbio	1.2.3
Samedi 11 décembre	Le Dramont	1.2.3
2011		
Samedi 15 janvier	Roussiveau	1.2.3
Samedi 12 février	La Turbie	2.3
Samedi 19 mars	Le Blavet	1.2.3
Samedi 09 avril	Saint-Jeannet	2.3
Samedi 14 mai	Saint-Auban	1.2.3
Sam. 08 mai - Dim. 29 mai	Week-end Verdon	3
Dimanche 29 mai		
Samedi 25 juin	Châteauvert	1.2.3
Challenge		
Samedi 18 juin	8ème Challenge à Villeneuve-Loubet	Tous
Stage		
Du lundi 18 avril du au samedi 23 avril	Stage escalade au centre national de l'Eychauda Club Alpin à Pelvoux (Hautes Alpes) Initiés et confimés	

Stage Escalade Jeunes avril 2010

Cette année nous avions choisi le Centre National du Club Alpin à Pelvoux pour y organiser ce stage pour jeunes grimpeurs et grimpeuses. Situé aux portes du Parc National des Ecrins, le centre de l'Eychauda offre un hébergement tout confort ainsi qu'une magnifique salle d'escalade de 300 m², qui est la bienvenue les jours de mauvais temps. Nos 10 stagiaires, 4 filles et 6 garçons de 8 à 16 ans, ont découvert la richesse de ces vallées, les hautes montagnes enneigées et les nombreux sites d'escalade. Voici ce que Manon, notre petit reporter, nous dit de ce stage :

Cette année, la première phrase de Thierry concernant la météo fut celle que l'on peut appeler malheureuse : « De toute façon, cette année, ça pourra pas être pire que l'année dernière. » Et Ben, si. Comme pour nous prouver le contraire, le premier jour se conclu sur une tempête de neige. La suite de la semaine donnera, par contre raison à Thierry, et finalement, je commence à croire que mes demandes expresses de l 'année dernière ont été entendues (« Je veux du soleil !!! »)

.

Ce temps plus clément nous aura donc permis de faire de l'escalade et … De l'escalade … Encore de l'escalade. La journée se passait en général sur des falaises (orientées plein sud, il faisait pas si chaud, quand même), tandis que la fin d'après-midi voir la soirée se déroulait dans la salle d'escalade avoisinant le gîte (Non, non, on n'était pas fatigués).

Et quand on grimpait pas, la bonne humeur collective permettait de passer le temps avec des parties de cartes où certains ont failli y laisser les doigts (Et oui, la bataille Corse est un jeu dangereux). Et des fous rires où, cette fois, nos abdominaux déjà malmenés par l'escalade souffraient.

En bref, le plus gros défaut de ce séjour est qu'étant dans l'incapacité totale de nous ennuyer, la semaine est passée très vite, et les vacances aussi, et maintenant qu'il faut retourner travailler, on s'aperçoit que l'idée n'enthousiasme personne. Surprenant non ?

Manon

Chartreuse 2010

Merveilleuse Chartreuse 2010

Notre séjour en Chartreuse du 1er au 8 Août s'annonce, dés le premier coup d'œil sur le massif, en franchissement de crêtes rocheuses qui le cloisonne, en dépressions allongées à peu près selon l'axe nord-sud ; ces côtes avoisinent les 2000m (plus ou moins)

Le premier jour, pas loin du Sappey, où nous gîtons, nous choisissons de gravir le plus haut sommet "Chamechaude" car la pluie est annoncée pour le soir, bonne décision de Bernard car il a commencé à pleuvoir à 15h quand nous sommes arrivés aux voitures. Heureusement que du tourisme est programmé : La célèbre distillerie de la Chartreuse : le secret de la fabrication de liqueurs et élixirs divers à Voiron non loin de Grenoble ; et nous voilà partis déguster tout çà après avoir visité les caves et stocks sous l'égide d'une guide compétente. Beaucoup de nous douze repartent avec quelques bouteilles de ces excellents breuvages.

Le lendemain, nous effectuons l'ascension du Mont Granier surtout l'après midi car la pluie du matin nous à fait hésiter jusqu'à 11h et là de 9h à 11h visitons le musée de l'Ours où nous découvrons que la Chartreuse abrite de nombreuses grottes importantes (ours, bouquetins, etc… étant donnés les ossements trouvés récemment). Les 60 km de grottes sont le paradis des spéléologues. Puis petite virée à la fromagerie coopérative d'Entremont le Vieux, dégustation.

La montée du Granier fut une découverte absolue: passages scabreux avec des poignées ferrées, des marches taillées dans la roche, quelques barres, etc… .Sur la cime, brouillard à notre grande déception. Nous persistons sur ce sommet magique (à la croix) et tout d'un coup, ça se dévoile et nous apercevons Chambéry, le lac du Bourget en enfilade les Bauges, Belledonne…, le bonheur.

Mercredi, le beau temps est annoncé : nous faisons le Grand Som en partant du PK du monastère de la Grande Chartreuse, le col du Frenay, Pas de la Suiffière. Après un passage sur la crête, arrivée au sommet (2026m), nous dominons le monastère comme si nous avions voulu le voir d'avion, car il n'est pas visitable.

Jeudi pluie annoncée et arrivée en force, nous allons visiter les cascades dans le cirque de Saint Meme, elles sont exceptionnellement belles, tantôt voiles de mariées, tantôt torrent impétueux, baignoire de géants. Sur le retour, arrêt à la miellerie "essaim de Chartreuse" (dégustations et achats). Il est 13h nous rentrons au gîte où Colette et Bruno, nous font un feu dans la cheminée pour sécher nos vêtements, nos hôtes que nous apprécions 4 jours déjà.. Visite du fort Saint Eynard. 17h rendez-vous avec Gérard garde forestier qui nous explique avec passion toutes les fonctions de son métier jusqu'à 22h.

Vendredi, petite promenade sur le Mont Outheran où nous avons pu admirer le travail d'un bûcheron moderne, puis rafraîchissements au bar où nous avions laissé nos voitures le matin.

Samedi, a été le couronnement de notre séjour à la Dent de Crolles, ascensions et descentes dans de belles cheminées, le spectacle au sommet (à la croix) fut saisissant de beauté, le Mont Blanc, toutes les chaînes de montagnes environnantes, vue panoramique à 360° qui nous permettait de découvrir le Mont Aiguille, au pied duquel nous allions manger le lendemain. Au retour, petit coucou à St Hilaire du Touvet, Funiculaire, la piste de parapente qui nous a fait rêver à ces chocards profitants des ascendants thermiques pour nous faire des démonstrations de voltige.

Merci, à tous de ces 8 jours délicieux ; André, Max, Marie-Jo, Franco, Nicole, Bernard L., Kevin et Stephan ses 2 petits fils, Georges, Yves et Bernard K. et surtout à nos merveilleux hôtes Colette et Bruno du " Chant de l'eau".

Andréa

Maroc

Séjour au Maroc du 29 mai au 10 juin 2010

Samedi 29 juin, 15h30, heure locale, nous sortons de l'avion. Première image du Maroc : lignes horizontales de la plaine et des maisons aux toits plats uniquement coupées par les troncs élancés des palmiers. Au loin, les montagnes…

Accueillis par nos guides Hossein et Mustapha, nous partons pour le riad, le premier thé à la menthe et la visite de Marrakech. La ville est très animée, la place Jemaa-el-fna attire autant les touristes que les Marocains avec ses conteurs, ses charmeurs de serpents … Le dîner est servi sur la terrasse du riad, nous sommes dans l'ambiance et charmé par notre premier couché de soleil sur l'Atlas.

Dimanche 30 mai. Départ en minibus, arrêt au pont naturel D'Imi N'Ifri, puis à Aït Alla où commence notre randonnée sur une piste muletière qui longe l'oued Tassaout. Nous traversons des villages aux maisons en pisé, le plus souvent, et quelques fois en pierres avec un ou deux étages comme le gîte qui nous accueille à Aït-Al-Nitou. L'intérieur tout carrelé contraste avec la poussière de la piste. Les mules qui portent nos sacs, les tentes pour les bivouacs à venir ainsi que le matériel de cuisine arrivent peu après nous et déjà le thé est prêt. Le soir, nous découvrons les talents d'Omar, le cuisinier qui nous régalera tout au long du trek.

Lundi 31 mai. Lever à 7 heures pour un départ à 8h ce qui sera désormais la règle. Nous remontons toujours la vallée de la Tassaout. Les villages se succèdent avec chaque fois l'accueil des enfants qui courent vers nous. Aux abords de la rivière, les terres cultivées très vertes contrastent avec les pentes arides des montagnes. Les noyers sont nombreux et représentent la part la plus importante des revenus de ces paysans. La marche dans les galets en suivant la Tassaout n'est pas très aisée et nous découvrons avec plaisir le bivouac déjà tout installé en arrivant à Tazgaywalt.

Mardi 1er juin. Nous quittons la piste pour un sentier qui passe auprès d'une source d'eau pure puis monte vers le Tizi-n-Dern (tizi = col) à 3200m et nous permet d'accéder au plateau de la Tarkeddit. La végétation est surprenante ; après de petits arbres de la famille des genévriers, nous trouvons de grosses boules de fleurs jaunes, roses ou bleues aux étroites feuilles très piquantes dont les dromadaires se régalent pourtant. Le plateau s'étend jusqu'à l'horizon entre deux chaînes de montagnes. Nous apercevons les tentes là-bas, loin, loin. Elles sont installées à côté du refuge Tarkeddit, avec celles d'autres groupes ce qui donne un petit air de camp de base à ce campement.

Mercredi 2 juin. Au vu du profil de l'étape, le groupe se sépare en deux.
Groupe 1 : Départ 6h pour l'ascension du M'goun avec Hossein et un muletier Mustapha. La montée est soutenue, mais régulière, la météo agréable avec soleil et un peu de fraîcheur. La terre et des cailloux sont rouges rendant plus blanche la neige des névés que nous traversons pour rejoindre la crête et la suivre jusqu'au sommet : 4068m. Le paysage est grandiose. Au delà de la plaine, nous apercevons le massif du Jbel Toubkal, les couleurs sont magnifiques. Moment privilégié ! Pause repas puis descente rapide et amusante par le sentier qui suit les éboulis…avant de suivre l'oued Oulilimt pour nous amener au camp.
Groupe 2 : Départ à l'heure habituelle avec Mustapha et Michel en serre file. On longe la longue dépression en direction du sud pour aller traverser un oued. Ce secteur est habité par des nomades avec un grand troupeau de dromadaires et chèvres. De là on monte vers le col Oumsoud pour redescendre vers le confluent avec l'oued Oulilimt. Au loin, très loin, des points blancs nous indiquent que le chemin sera long jusqu'au campement.

Au campement, nous allons voir les cuisiniers et les muletiers faire cuire le pain dans une poêle sur un lit de graviers.

Trek dans le haut Atlas 2010

Jeudi 3 juin. Nous continuons à perdre de l'altitude en suivant l'Oulilimt. Marche uniquement le matin. Le campement est installé au confluent avec un autre cours d'eau que nous remontons légèrement. Après-midi farniente. Des jeunes filles de villages voisins viennent proposer des bijoux artisanaux berbères et des fossiles. Un troupeau de moutons descend ce vallon, des chèvres le remontent. L'ambiance est paisible.
Vendredi 4 juin. Après un petit col qui nous permet d'éviter un méandre, nous retrouvons le cours d'eau (assif), qui s'appelle maintenant l'Assif M'Goun et le suivons jusqu'à Imi-N-irkt, village où nous campons. Il y a deux douches, nous apprécions. Soirée inoubliable. C'est l'anniversaire de Gérard. De jeunes villageois rejoints par les muletiers chantent et dansent avec beaucoup d'émotion. Après les danses, il y a les crêpes berbères et le thé. Après le thé, les chants…

Samedi 5 juin. C'est le jour des gorges du M'Goun. Nous chaussons nos vieilles tennis et ne tardons pas à entrer dans l'eau. Agréable surprise, elle n'est pas trop froide. Le courant est assez fort par moment si bien qu'Hossein et Mustapha se mettent à chaque extrémité du groupe et tendent une corde entre eux afin que nous puissions nous y tenir. On rit, On s'éclabousse. Le paysage est extraordinaire. Les parois, roses et orangées, verticales et arrondies par l'érosion sont de toute beauté. La marche continue ainsi, dans l'assif ou à côté lorsque les gorges s'élargissent, jusqu'à Tighanimi.

Dimanche 6 juin. Dernière journée de marche, mais dans l'eau ! Les lauriers roses qui poussent en abondance nous offrent encore de merveilleux paysages et font le régal des chèvres. Le dernier camp est à Tiranimyne, sur un plateau à une cinquantaine de mètres au dessus du cours d'eau. Très belle vue sur le fleuve au soleil couchant. Omar nous cuisine un tajine de chevreau pour ce dernier repas.
Lundi 7 juin. Maintenant, c'est tourisme. Bonne surprise, les minibus ont pu venir prendre nos sacs. Les chauffeurs nous attendent sur la route goudronnée de l'autre côté du village. Au compteur du GPS de Michel on enregistre 147km depuis Aït Alla. Arrêt à la Kasba Aït-ben-Haddou. ; Construction typique en pisé avec des décors taillés en creux dans l'épaisseur des murs, des motifs géométriques peints à l'intérieur, des ruelles et escaliers menant en haut de la kasba d'où la vue sur la plaine alentour est saisissante. Nuit à la maison d'hôte I Rocha avec tout le confort moderne. Repas dans le salon marocain puis…musique. Un musicien arrive, le gérant du gîte, Hossein, Mustapha prennent leurs instruments et nous régalent d'une nouvelle soirée de chants et de danses.

Mardi 8 juin. Petit déjeuner sur la terrasse avant le départ pour Marrakech avec, en chemin, un arrêt pour voir la demeure en ruine du dernier Glaoui et dans une coopérative féminine de fabrique d'huile d'argan, le passage du col Tichka à 2260m, les grillades à Taddert et la visite du beau jardin Majorelle en arrivant.

Mercredi 9 juin. Escapade à Essaouira. Voyage en minibus avec un guide officiel qui nous explique les paysages que nous traversons, l'histoire du Maroc, son développement… A Essaouira, visite du fort, des souks, des marchés, des vieilles rues. Très jolie ville.

Jeudi 10 juin. C'est le retour. À l'aéroport, on apprend que notre vol est annulé !! On arrive à partir sur le vol d'Agadir. Les images sont dans la tête, elles revivent pour une couleur, une odeur…elles sont un peu du Maroc…

Dany

Pays du Buëch

2010 - Pays du Buëch

Durant la deuxième quinzaine de Mai, une trentaine de randonneuses et randonneurs des groupes 3 et 4 ont partagé le plaisir de se rendre dans le sud-ouest des Hautes- Alpes, entre le département de la Drôme et la Durance, à 4 heures de route de Cannes.
Nous rejoignons le hameau des Béguës où se situe notre établissement hôtelier, du nom du ruisseau, le Céans, qui se jette dans le Buëch, affluent de la Durance.
A la bonne humeur due aux retrouvailles de chacun vient s'ajouter l'excellente impression que nous fait le Céans , sans doute un établissement aux premiers rangs des Logis de France : agrément du cadre, hébergement très bien aménagé, qualité de la table ; Christian, Jo et Josette s'étaient arrêtés sur un choix sans reproche. Sans oublier l'accueil des plus sympathiques réservé par la famille Roux, les hôtes du lieu.
Ainsi, durant 6 jours, cette région sud du Buëch sera le théâtre de nos randonnées, avec une altitude moyenne de 1270m pour un dénivelé positif moyen de 653m, la distance totale parcourue étant de 70km environ.
Au nord du Céans : le Bonnet rouge, au sommet duquel le randonneur s'attarde pour admirer la vue, sur 360°, vers la Barrière des Ecrins et l'Aile Froide, au nord, vers les premiers contreforts des Cévennes, au-delà du Rhône.
Le tour de la Fayée, randonnée au parcours varié à travers les sous-bois de chênes et de hêtres ou suivant les lignes de crêtes.

3 randonnées au sud-ouest = le Pied du Mulet dont on n'oubliera pas la fraîcheur des violentes rafales de mistral. Il fait froid, mais chacun fait front.
Les Gorges de la Méouge, parcours rendu difficile, à cause de passages aériens et de descentes vertigineuses. Irène nous distraira en passant le gué du torrent, pieds nus. Un concert de « bien contents d'être arrivés » suivi d'un sourire de satisfaction marque l'arrivée aux voitures.
Le Pic St Cyr d'où l'on domine les vallées du Buëch et de la Méouge, après une alternance de raidillons sous bois et paysages sur dalles rocheuses où nous accueille un bouquetin pas effrayé du tout.

Enfin, la dernière randonnée, au sud des Béguës, avec le Vallon des Chanaux. Ce jour-là, le temps tourne. L'azur du ciel ne varie pas, mais la fraîche température des matins précédents (2°) fait place à une journée tout juste supportable, avec 27°, surtout sur la longue descente vers Lachaux où nous faisons halte à la chapelle ND de Calma pour mettre un point final à notre cycle de randonnées. Ce lieu, renommé pour son acoustique parfaite nous réunit autour de Gilberte qui chante magnifiquement le Christe de Gounod. A notre tour, nous reprenons avec beaucoup d'émotion le Chant des Partisans, en hommage à 22 résistants lâchement assassinés en 1944. Certains d'entre nous ont pu se recueillir sur leur tombe au Cimetière National d'Eygalayes, 22 tombes munies de la Croix ou de l'Etoile de David. Enfin, pour clore ce court «

concert », nous entonnons le Coupo Santo, œuvre chère à la Provence.
Les randonneurs du groupe B, plus âgés ou plus intéressés par la découverte de l'environnement ont l'avantage de se dépenser un peu moins. « Il faut savoir écouter et regarder au milieu de ces magnifiques montagnes des Hautes Alpes » conseilla Jean Giono… découvrir des orchidées sauvages ou rencontrer le lys martagon, alors qu'un aigle tournoie au-dessus des falaises blanches de calcaire de la Méouge. Nous côtoyons le domaine de la flore de la Haute Provence : lavande, thym serpolet, sariette…Pardon Messieurs matin-pêcheur ou guépier, nous allions vous déranger.
Puis, le rouge flammé de l'adonis attire tout le groupe, maintenant, au tour du bleu de la scille d'Italie, du jaune de la tubéraire à gouttes… peut-être une confusion avec la tulipe d'Australie et ses pétales terminés en pointes…. Que de fleurs ! Mais surtout n'oublions pas les pivoines sauvages qui ont attendu la dernière randonnée pour se dévoiler ! Si la saison n'avait pas de retard, nous en aurions croisé cent fois plus sur notre chemin !

Le « repos du guerrier » suit la randonnée.
Les amateurs remplissent le terrain de pétanque. C'est le moment, pour le pointeur émérite de s'approcher du « petit », mais si le tireur, adroit ou chanceux, réussit son carreau, tout reste à refaire…….. Ainsi, femmes et hommes ont pu dévoiler leur passion pour la boule provençale.
Vient le moment de la mise au point des randonnées : pour celle du jour, commentaires et impressions, pour celle du lendemain, préparatifs.
Le tout se termine par le verre, ou les verres de l'amitié…..avec modération.
Enfin, après dîner, musique et discothèque réunissent les plus habiles danseurs.

Ainsi est la vie que nous menons au cours de notre semaine de randonnées loin de Cannes.
Lors des précédents séjours, nous nous sommes toujours quittés à regret. Les quelques reproches que nous pouvions formuler, nous les oubliions vite, la satisfaction reprenant le dessus.
Mais, cette fois-ci, au pays du Buëch, tout, le temps, l'ambiance, la table, nos chants, tout a contribué à la pleine réussite de la semaine du 15 au 22 mai avec les randonneurs du CAF de Cannes.

Merci Christian, merci Josette et Jo.
Déjà, nous imaginons les prochaines randonnées de 2011 que vous saurez admirablement nous organiser.

Louis

Ski alpinisme

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h30 à 20h00

Président de la commission
Didier Laval *laval.didier@hotmail.fr*

Vice-Président
Patrice Issermann *pat.issermann@neuf.fr*

Encadrement

Instructeurs :
Gilbert Castelli *gilbertcastelli@laposte.net*

Instructeurs neige :
Grégory Dillen *gdillen@yahoo.com*
Jean Michel Niot *jeanmichel.niot@free.fr*
Jean Sébastien Giai *jsgiai@yahoo.fr*

Initiateurs
Michel Anseeuw *michel.anseeuw@free.fr*
Carol Buscarlet *baiping.buscarlet@orange.fr*
Sam El Nashashibi *samirnashashibi@free.fr*
Koole Ger *ger@gerkoole.com*
Didier Laval *laval.didier@hotmail.fr*
Olivier Simane *olivier.simane@gmail.com*
Richard Zanelli *charzane@orange.fr*
Michel Baconnet *michel.baconnet@free.fr*
Carole Dillen-Jaubert *carolynn@hotmail.fr*
Alexandre Ergan *alexandre.ergan@orange.fr*
Patrice Issermann *pat.issermann@neuf.fr*
Nicolas Roirand *nroirand@yahoo.fr*
Serge Simondi *sergio.simondi@wanadoo.fr*

Initiateur Stagiaire :
Rémi Bonopera *remi.bonopera@orange.fr*

Inscriptions :
La carte CAF à jour devra être présentée. L'inscription aux sorties est obligatoire le jeudi précédent la sortie avant 19h30 pour être prise en compte :
soit par téléphone, soit au club
Soit en répondant à la fiche de la sortie sur le forum du club
Soit par mail à ski.alpinisme@clubalpin-cannes.com. (après retour de notre validation mail).

Sécurité :
Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe. Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques et limiter le nombre de participants. Respectez ses décisions et ses conseils.
Important - Pour toutes les sorties **s**ont obligatoires : l'ARVA, la pelle et la sonde

Départs :
De Cannes parking collège des Campelières, de Saint Martin-du-Var en face de la gare du train des Pignes, ou autre à définir par le responsable de la sortie.
Les déplacements se font en voitures particulières, les frais de transport sont à partager avec le chauffeur.

Cycle initiation

Responsable : Didier Laval - Tél. 06 19 27 34 24 - Courriel laval.didier@hotmail.fr
Objectif : permettre à des débutant(e)s de s'initier à la pratique du ski alpinisme et de pouvoir ensuite participer aux sorties régulières du CAF.
Niveau de ski et condition physique requis : skier avec aisance sur des pistes rouges, avoir une condition physique correcte.

INITIATION

Contact : Didier Laval tél. : 06 19 27 34 24
Courriel : laval.didier@hotmail.fr

2010

Dimanche 21 novembre	initiation	Didier, Gilbert, Richard
Samedi 27 novembre	initiation	Didier, Gilbert
Dimanche 05 décembre	initiation	Didier, Gilbert, Richard
Samedi 11 décembre	initiation	Didier, Gilbert

2011

08 et 09 janvier	Haut Verdon	Didier, Gilbert
22 et 23 janvier	Estenc	Didier, Gilbert, Richard

STAGES de FORMATIONS - CHALLENGE

Pour les stages de formations	Consultez le site de la FFCAM	http://www.ffcam.fr/quick_stages.html
26 et 27 février 2011	Challenge Victor de Cessole	CAF Nice

RAIDS 2011

13 au 19 février	Lauzière-beaufortin	Michel Anseeuw.
19 au 26 février	Alpes du sud italiennes	Didier, Gilbert, Jean Seb
20 au 26 févier	Devoluy - Raid en étoile	Richard
07 au 12 mars	Raid en étoile - Val d'Allos	Michel Baconnet.
12 au 20 mars	Dolomites	Michel Anseeuw.
19 au 26 mars	Bulgarie	Nicolas, Gilbert, Patrice, Didier, Olivier
16 au 23 avril	Bernina	Patrice, Ger, Olivier, Rémi
16 au 20 avril	Raid en Italie - Piemont	Richard
01 au 05 juin	Mont Rose Italien	Richard, Olivier

Ski alpinisme

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h30 à 20h00

LES SORTIES		
Date	Lieu de la sortie	Encadrement
Novembre 2010		
Samedi 27	Cime Monjoia	Patrice
Dimanche 28	A définir	
Décembre 2010		
Samedi 4	Mont Saint Sauveur	Jean Seb, Olivier
Samedi 11	Le Pertus	Michel
Dimanche 12	Mont Aver	Sam, Rémi, Richard
Samedi 18	Mont Pepoiri	Nicolas
Janvier 2011		
Samedi 8	Tête de Cloiffret	Patrice, Carol
Dimanche 9	A définir	
Samedi 15	La Croix de Carlé	Michel A.
Dimanche 16	Col de Fremamorte	Richard
Samedi 22	Cime de la Valette des Adus	Sergio, Carol
Dimanche 23	A définir	
Samedi 29	Capelet Inférieur	Michel A.
Sam. 29 & Dim. 30	WE Gialorgues	Jean Seb, Olivier
Février 2011		
Samedi 5	Tête Sud des Bresses	Nicolas
Dimanche 6	Cime Agnel	Richard, Sam, Rémi
Samedi 12	A définir	
Dimanche 13	W E Peyresq, Courradour et Carton	Olivier, Patrice
Samedi 19	A définir	
Dimanche 20	Cime de Juisse	Olivier, Rémi
Samedi 26,	Cime du Diable	Michel A.
Dimanche 27	Challenge Victor de Cessole	CAF Nice
Mars 2011		
Samedi 5,	Cime de la Fascia	Olivier, Patrice
Dimanche 6	A définir	
Samedi 12	Mont Bégo	Richard, Olivier
Dimanche 13	Grand Capelet	Jean Seb, Rémi
Samedi 19	Vésubie	Carol, Sergio
Samedi 26	Clapier par Valmasque	Michel A.
Sam 26 & Dim. 27	WE Marguareis	Richard
Avril 2011		
Samedi 2	Cime de l'Enchastraye	Michel.A.
Dimanche 3	Clapier ou Mounier	Richard
Samedi 9	Malinvern	Michel.A.
Dimanche 10	Tour du Montolivo	
Tour du Clapier	Gilbert, Michel B.	
Samedi 16	Grand Capelet	Michel A.
Samedi 23	A définir	
Dimanche 24	A définir	
Samedi 30	Mont Mounier	Carol, Sergio

Programme communiqué sous réserve d'être modifié à chaque sortie, compte tenu des conditions climatiques et nivologiques du moment.

LES SORTIES

Date	Lieu de la sortie	Encadrement
Mai 2011		
Dimanche 1	A définir	
Samedi 7	Tour du Malinvern	Patrice
Dimanche 8	A définir	
Samedi 14	Cime du Gelas	Michel A.
Dimanche 15	A définir	
Samedi 21	A définir	
Dimanche 22	Sortie fin de saison, Madone de Fenestre et réunion des initiateurs Ski-Alpinisme	tous

- Important - Pour toutes les sorties sont obligatoires : l'ARVA, la pelle et la sonde

Adamello Italia

Raid en ski dans Le Massif de l'Adamello situé entre l'Ortles et les Dolomites de Brenta

Domenica 4 aprile

Le rendez vous est fixé dans le Val Camonica au départ de Ponte di lagno. Malgré le mauvais temps, nous rejoignons le téléphérique du Passo del Tonale (1883m). Les remontées s'enchainent : télésiège, équilibre sur le tire-fesses en pioche… Destination : Passo Paradiso...Déjà tout un programme...

DP : 71m ...c'est le dénivelé qui nous sépare du Passo Presena (2997m) : la visibilité est quasi nulle il faut tracer dans 50 cm de poudre, des italiens font demi tour « troppo neve ». Il nous faudra trois heures pour atteindre le refuge Citta di Trento al Mandrone (2442m) 820m plus bas. Premiers repas gargantuesques ... Grazie à Tomaso di aver tradotto ogni sera gli medesimi pranzi.

.

Lunedi 5 aprile

Grand froid, beaucoup de neige. La trace est dure à faire mais la montagne est magnifique. Nous rejoignons le glacier dell 'Adamello. Les rayons de soleil apparaissent et les gardiens du refuge Alta Lobbia al Cadutti (3040m) font sonner les cloches de Pâques. Après un rapide arrêt nous repartons vers le Passo di Lares (3256m).

Martedi 6 aprile

Objectif : ascension de l' Adamello (3539m) , point culminant du massif. La trace est longue, le glacier est grand, la montagne sereine. Au loin, le petit bivouac Ugolini nous surveille. Le sommet nous offre un superbe panorama. Mais on doit penser au retour qui sera long. Le grand poêle rouge, la terrasse nous attendent. Pour les plus curieux, on pourra observer les skis et piolet de Jean Paul II...

Mercoledi 7 aprile

C'est la journée de la traversée pour rejoindre l'autre côté de la montagne par le Passo dell Valetta (3191m) puis Punta Venezia (3290m). Grosse chaleur, croûte mémorable.... Le refuge Garibaldi (2556m) nous attend avec son cuisinier, ses bières, ses après – midi pieds dans la neige, main sur la Forst, Dado, son poêle à bûchettes et Caroline qui lance un nouveau style de bonnet : collé, troué…indispensable pour la queue de cheval... Quel froid glacial dans ce refuge si accueillant.

Giovedi 8 aprile

Une descente de 500m nous réveille et nous rejoignons le bas du vallon pour remonter les 900 m de l'autre côté et enfin atteindre la Boccheta di Laghi Gelati (2998m). Au retour... il faut bien évidemment remonter les 500m descendus... Patrice et Bruno « le zèbre » nous sortent leur plus belle tenue et les voilà transformés en vrais collants pipettes... Didier, quant à lui, tente une petite douche dans la neige avec son petit seau et ses superbes chaussettes chaudes « fait maison ».

Venerdi 9 aprile

Aujourd'hui, nous prenons la direction du joli couloir impressionnant del Passo del Ingleses et faisons le tour (pour certains) vers Passo della Tredicesima (3230m), puis Passo Venerecolo. C'est jour de fête, Jérôme distribue ses Bounty pour celles qui ont eu la bonne idée de le suivre… Le tour est superbe et la montée du couloir en valait la peine. Les deux groupes se retrouvent autour d'une bière...

Ski alpinisme

Sabato 10 aprile

C'est déjà le dernier jour... Remontée vers le Passo Venerecolo (3126m) puis jolie arête pour atteindre le sommet. Bientôt la descente et retour à la civilisation. Stéphanie hésite entre couche de crème solaire ou rouge à lèvres… ce sera rouge à lèvres... 1800m nous attendent sur le glacier Pisgana et le val Narcanello jusqu'à Sozzine (1318m).
Un au revoir à nos amis hollandais Ger et Marco et dernier repas italien... gnocchi à la verdura : un régal...

Tous les éléments étaient là pour que ce joli raid soit réussi : belle neige, birra, grappa, croûte, poudre, lambrusco, ciel magnifique, bonne humeur, gros traceurs, minestrone, lasagnes, chute de neige, nuits froides, journées chaudes, arête, couloir...
Merci à Serge, Chantal, Caroline, Marco, Stéphanie, Tomaso, Valérie, Bruno, Eric, Georges, Marie Pierre, Maica, Jérôme ...d'avoir contribué à ce que cette semaine soit si belle...
Merci aux traceurs et aux porteurs de cordes.
Merci à Didier, Ger et Patrice de donner du temps, de l'énergie et de la bonne humeur et sans lesquels ce raid n'aurait pas eu lieu.
Merci à cette belle montagne qui, une fois de plus, ne nous a pas déçus...

Renée, participante au raid dans le massif de l'Adamello, avril 2010.

Descente de Canyons

Permanences les mercredis de 18h30 à 19h30

Président de la commission :

Encadrement :

Moniteurs :

Christian Lamasse, DTR région PACA-est	*christianlamasse@neuf.fr*
Richard Zanelli	*charzane@orange.fr*
Manuel Azevedo	*manu12@wanadoo.fr*
Nicolas Delmaire	*nicolas.delmaire@aliceadsl.f*
r	

Initiateurs :

Sébastien Bovis	*sebas.bovis@wanadoo.fr*
Jean-Claude Delenne	*jean-claude.delenne@laposte.net*
Alain Martin	*alainmartin06@orange.fr*
Alexandre Pierrat	*alex.pierrat@hotmail.fr*
Linda Rezzouk	*lindasics@free.fr*
Philippe Tavard	*Philippe.Tavard@Covidien.com*
Christelle Treffort	*christelle.treffort@free.fr*

La descente de canyons consiste à progresser dans le lit de cours d'eau, dont le débit est plus ou moins faible, entre des gorges ou des ravins plus ou moins étroits. La progression peut nécessiter de bonnes connaissances de l'eau vive ou des techniques verticales.

A travers cette activité, certains pratiquants recherchent le côté ludique (sauts et toboggans), d'autres, des parcours plus difficiles par leur longueur ou leur accès et d'autres encore le côté sauvage et l'exploration.

Le sport et le jeu sont des composants indissociables de cette discipline, mais un minimum d'apprentissage des techniques fondamentales s'impose, c'est pourquoi cette année, comme l'an passé, des sessions de formation permettant d'accéder à un niveau d'autonomie dans la pratique de l'activité seront proposées aux pratiquants en falaise et en canyon.

Niveaux :
Débutant : Vous découvrez l'activité.
Initié : Vous avez une petite expérience de la descente de canyons.
Autonome : Vous avez suivi une formation validée.
Confirmé : Vous avez parcouru des canyons de tous types en parfaite autonomie.

Conditions :
Non contre-indication médicale ; savoir nager ; être en très bonne condition physique ; matériel complet et en état ; licence CAF à jour, pour les non membres ou les nouveaux venus, souscription de la carte découverte : 5 euros la journée ou 9 euros pour deux jours consécutifs.

Matériel individuel :
Combinaison (5 mm) deux-pièces avec cagoule ; baudrier équipé de longes dynamiques avec mousquetons à vis ; descendeur (8) sur mousqueton HMS à vis ; casque aux normes CE ; chaussures adhérentes ; sifflet (obligatoire pour les grandes verticales) ; couteau ; vêtements de rechange ; eau et nourriture en quantité suffisante.
L'encadrant se réserve le droit de ne pas admettre un pratiquant dont le matériel est incomplet ou inadapté.

Informations et inscriptions :
Les inscriptions se font par l'intermédiaire de la messagerie du club : canyon@clubalpin-cannes.com.
ou pendant les permances. Aucune inscription n'est automatique,l'accord préalable du responsable et/ou de la présidente de la commission est nécessaire.
Pour être informés régulièrement inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique sur le forum de notre site Internet.
Le programme, donné à titre indicatif, est actualisé sur le site Internet de notre club ainsi que le forum.
Pour toute demande d'information, d'initiation et de formation (groupes), n'hésitez pas à nous contacter.

Une partie du Team

Descente de Canyons
PROGRAMME

Avril

Sorties tous les WE en fonction des desideratas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Bagnolar ; Peïra ; Challandre ; Challanches ; Planfaé ; Cagne …

Du Sam. 23 au Sam. 30	Séjour aux Baléares

Mai

Sorties tous les WE en fonction des desideratas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Imberguet ; Gourdon ; Courmes ; Tunnel ; …

Sam. 07- Dim. 08 mai	Prialunga + Infernetto, en Ligurie

Juin

Sorties tous les WE en fonction des desideratas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Riolan ; Carléva ; Réoune ; …

Sam. 11 et/ou Dim.12	Sorties spéciales familles
Sam. 18 - Dim. 19 Sam. 25 - Dim. 26	Stage " progression autonome " : UVPA
Sam. 25 - Dim. 26	Tests Techniques ouvrant au stage initiateur : UVTT

Juillet

Sorties tous les WE en fonction des desideratas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Mujouls ; Aiglun ; Cramassouri ; Loup ; Gours du Ray ; Morghé ; Maglia ; Bollène ; Planfaé ; Barbaira ; …

Sam. 02 - Dim. 03 Sam. 09 - Dim. 10	Unité de Formation aux Techniques Verticales : UFTV
Lundi 11 au Dim. 24	Séjour spécial familles en Sierra de Guara, Espagne Contact : charzane@orange.fr - Tél. : 04 93 12 14 41
Du Sam. 16 au Sam. 30	Séjours dans l'Eychauda ; la Savoie ; les Dolomites

Août

Sorties tous les WE en fonction des desideratas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants.

Dates à confirmer	Raduno : Rassemblement italien organisé par l'AIC

Septembre - Octobre

Sorties tous les WE en fonction des desideratas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Céva ; Bausset ; Riou blanc ; Moulin de Roubion ; Louch ; Courmes ; Tunnel ; Amen ; Touët ; Valcros ; Gilette ; Séjour dans le Vercors ; RIF annuel …

Note : calendrier évolutif en fonction des conditions météorologiques ou de débit du moment

Séjour 2009 Ile de la Reunion

SEJOUR CANYON SUR L'ILE DE LA REUNION DU 23/10 AU 07/11/2009

Les préparatifs pour le départ furent laborieux, car il fallait trouver le moyen de caser à la fois notre matériel canyon (Combinaisons, chaussures, baudrier avec son arsenal de ferraillerie, quelques cordes), mais aussi le matériel de camping (toile de tente, duvets, réchauds, gamelles) et nos affaires personnelles, dans un sac n'excédant pas 25 kg en soute. Les choix furent difficiles. Heureusement, au contrôle du départ de Marseille, ils n'étaient pas trop regardant sur les sacs en cabine. Nous sommes donc partis de nuit pour arriver en début de matinée à St Denis, accueillis par Guillaume, notre contact sur place. Notre première occupation fut d'aller récupérer nos voitures de location, chez le loueur trouvé sur internet. Celui-ci nous avait donné rendez-vous à St Philippe, de l'autre côté de l'île, pour nous amener sur la concession, située en « brousse », et que l'on aurait eu bien du mal à trouver ! Passons sur les modalités de prise en compte et l'état des véhicules (il nous en fallait deux) quelque peu fantaisistes. Mais à ce prix là (23 € la journée), il eût été déplacé d'être plus exigeant. Les voitures à peine chargées nous fonçons vers la plage la plus proche pour « se mettre dans le bain ». C'est d'ailleurs là sur la plage que nous avons passé notre première nuit, à la belle étoile. En effet, il faut savoir qu'à la réunion il n'y a pas (ou très peu) de campings.

Pour cette raison, les bivouacs sont tolérés pour une nuit en bordure de mer ou sur les « kiosques », sortes d'aires de pique-niques où l'on peut trouver de l'eau et un petit espace couvert (le kiosque), pour s'abriter.

Après quelques visites touristiques forcées, faute de bonne météo, nous attaquâmes nos premiers canyons : Bras Rouge, puis Fleurs Jaunes, deux jours de relâche à cause des caprices du temps, puis Dudu et notre panne rocambolesque de voiture en pleine nuit, loin de toute civilisation qui nous força à camper sur place, au bord de la route en attendant le dépannage du .. /..

Ile de la Reunion (suite)

lendemain. Après échange de voiture (à noter l'efficacité du réseau d'assistance local), Trou Blanc et le bouquet final : le Trou de Fer. Là aussi un épisode truculent restera gravé dans nos mémoires : la nuit en bivouac improvisé passé dans le canyon, engoncés dans nos combinaisons mouillées, à greloter toute la nuit en attendant le lever du jour !

Le Trou Blanc - Salazie

Brefs des moments inoubliables quand même dans ce canyon réputé et mondialement connu. Après une nuit et une journée de récupération bien méritées, ce fut le moment de nous séparer car les dates de retour étaient différentes pour deux d'entre nous : Anma et Patrick allant gravir le Piton des Neiges avec départ à minuit pour arriver avant le lever du jour (1700 m de dénivelé…) ; quant aux autres, retour vers la plaine pour faire Rivières des Roches (de jour bien sûr !). Anma et Patrick ont pu voir le lever du soleil alors que les autres qui gravirent le Piton deux jours plus tard n'eurent pas cette chance : arrivés au sommet nous fûmes rapidement enveloppés dans le brouillard, avec un froid de canard et nous ne vîmes qu'un faible halo bien décevant après tous ces efforts. La descente sous une pluie battante fut laborieuse. Heureusement, Guillaume nous ouvrit les portes de sa maison pour nous sécher, nous restaurer et nous reposer. Puis ce fut le retour tout aussi rocambolesque pour Richard et Christian du moins, qui durent trouver des astuces et faire des choix douloureux pour ne pas dépasser le poids autorisé en soute : 25 kg

Trou de Fer - cascade finale

comme à l'aller mais avec un contrôle strict des bagages en cabine. Imaginez deux « bibendum », l'un enfilant sa combinaison « mouillée » dessous la polaire et la parka, et l'autre se collant sur le ventre un sac plein d'affaires mouillées, dessous son anorak, avec une température avoisinant les 35°, pour pouvoir passer le contrôle ! Malgré cela, nous fûmes contraints de laisser sur place une corde, une toile de tente et deux matelas pneumatiques ! Mais ces quelques péripéties sans gravité et plutôt comiques ne sont rien par rapport à la richesse de ce séjour, tant par la beauté des paysages que par la satisfaction d'avoir parcouru les canyons parmi les plus beaux et les plus difficiles.

Christian

Participants : Christian Lamasse, Grégory Pontier, Anma Lavergne, Patrick Sauvlet, Richard Zanelli

Lever de soleil à 5h du matin depuis le Piton des Neiges (vue sur le volcan de la Fournaise)

V.T.T

Vélo de montagne

Permanences les Mercredis de 18 h à 19 h 30 de mai à octobre

La pratique du vélo de montagne (VTT) est une activité sportive qui implique une bonne condition physique. Pour découvrir les grands espaces de l'arrière pays et atteindre les sommets de nos montagnes, le VTT est le moyen idéal pour cheminer sur les chemins ou pistes et parcourir de longues distances qui seraient trop longues à pied. De plus la descente nous procure un immense plaisir ! En général, le dénivelé de chaque sortie se situe entre 1000 à 1300 mètres à l'exception des sorties d'initiation que nous organisons en début de saison dés que la neige a disparu de nos montagnes.

Programme proposé par Michel. Contact : vtt@clubalpin-cannes.com
Départs à 6 heures du parking du stade des Campelières au Cannet

Mai			
Samedi 07 Beuil	Samedi 14 L'Escarène	Samedi 21 Annot	Samedi 28 Limone
Juin			
Samedi 04 Sospel	Samedi 11 Puget Ronstan	Samedi 18 Péone	Samedi 25 Tende
Juillet			
Samedi 02 Beuil	Samedi 09 Castérino	Samedi 23 Colmar	Samedi 30 La Bolène
Août			
Samedi 06 Guillaumes	Samedi 20 St-Etienne-sur-Tinée	Samedi 27 Puget Thénier	
Septembre			
Samedi 03 Fontan	Samedi 10 Castérino	Samedi 17 Guillaumes	Samedi 24 Lucéram
Octobre			
Samedi 01 Valberg	Samedi 08 Fontan	Samedi 15 Moulinet	Samedi 22 Verdon

Les Refuges du Mercantour

DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

Périodes de gardiennage

ETE

Cougourde (47 places) Alt. 2100m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Martin, 2 rue Rumpelmayer 06450 St Martin-vésubie
Tél. Dom 04 93 03 26 00 et 04 93 56 96 87 - cougourde@cafresa.org
Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

Madone (48 places) Alt. 1905m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Patrick Miraillet, Chalet Nathalie - Quartier Berlessa 06450 Belvedère
Tél. Dom. 04 93 03 91 02 - Refuge 04 93 02 83 19 - madone@cafresa.org
Repas assurés.

Merveilles (79 places) Alt. 2130m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Alex Ferrier, 40 rue Lascaris 06430 Tende
Tél. Dom. 04 93 04 69 22 - Refuge 04 93 04 64 64 - merveilles@cafresa.org
Repas assurés. Réservation. obligatoire

Nice (54 places) Alt. 2232m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Christophe Fournier, Chemin de la Pergola 06450 Belvedère
Tél. 06 61 97 59 38 - Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

Rabuons (36 places) Alt.2523m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Jacques Audibert . Les Hauts de St Antoine 324 Chemin de la Ginestière 06200 Nice
Tél. 06 07 19 53 14 . Refuge 04 93 23 04 11 rabuons@cafresa.org
Repas assurés.

Valmasque (52 places) Alt. 2233m Gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Duranti - Adresse jusqu'au 1er juin : Le Village 04660 Champtercier Après le 1er juin : 06430 Castérino ou refuge de la Valmasque.
Tél Dom. 04 92 31 91 20 - valmasque@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone au refuge.

Vens (35 places) Alt. 2380m gardé du 13/06 au 26/09.
Gardienne Cécile Audibert .Refuge de Vens - Le Pra - 06660 St-Etienne-de-Tinée
Tél. 06 07 41 21 58 - vens@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone, pas de douche au refuge.

Gialorgues (12 places) Alt. 2280m refuge non gardé en toute saison
(poêle, vaisselle)

HIVER - PRINTEMPS

Cougourde	(gardien Alexandre GOIRAND)	Tél. 06 71 72 67 04
Madone de Fenestre	(gardien Patrick Miraillet)	Tél 04 93 03 91 02
Merveilles	(gardien Jochen BOGGERO)	Tél 04 93 04 88 90 ou 06 27 00 59 44
Nice	(gardien Christophe Fournier)	Tél 06 61 97 59 38

sont gardés sur réservation et les repas assurés avec versement d'arrhes.
Pour tous les autres refuges se renseigner auprès du Club.
Pas de gaz dans les salles hors-sacs.

Pour les réservations par internet : www.nuitsenrefuge.org

DUPERCHE IMMOBILIER

TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES - APPARTEMENTS - VILLAS- TERRAINS
ÉVALUATIONS DE BIENS - SUCCESSIONS - PARTAGES - VIAGERS

Michel DUPERCHE — AGENT IMMOBILIER FNAIM — **Tél. 04 93 39 37 27**

Les Elfes - 88, Boulevard Carnot - 06400 Cannes
duperche.immobilier@orange.fr . www.fnaim.fr/duperche.
Conditions spéciales pour les membres du Club Alpin Français

VOYAGES . EXCURSIONS . LOCATION D'AUTOCARS
Adhérent SNET et FNTV

S.A.R.L. Sté d'exploitation des
Autocars Ponsot

Le transporteur du Club Alpin Français de Cannes
B.P. 24 - 06370 Mouans-Sartoux
Tél. : 04 93 75 55 71 . Fax : 04 92 92 14 30

OPTIQUE CARNOT

Hubert BRIFFOTEAU
Spécialiste verres progressifs
95, boulevard Carnot - 06400 Cannes
Tél. : 04 93 68 06 47

Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue.
Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains achats. Référencez-vous du Club.

La Vie Claire

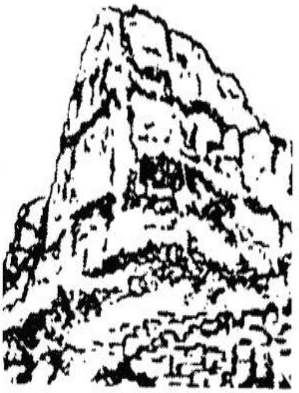
LE SPÉCIALISTE
DE L'ALIMENTATION
SAINE & NATURELLE

Fruits et légumes, produits laitiers, pain, viande, céréales, compléments alimentaires

Produits cosmétiques, produits naturels, librairie, conseils, idées cadeaux

Stella Benza
15, bd Général Vautrin . 06400 Cannes
04 93 43 12 60

Ouvert de 9h00 à 13h00 et de 15h30 à 19h30.
Le samedi de 9h à 17h. Fermé le lundi. Livraison à domicile



Le Sainte Barbe
Hôtel - Bar - Restaurant
☎ 04 93 24 94 38
TERRASSES PANORAMIQUES
Place Sainte-Barbe - 06640 Saint-Jeannet
Fermé le mardi

TOUT À L'HEURE
HORLOGERIE . BIJOUTERIE
Montres Techniques - Atelier
1 boulevard de la Ferrage à Cannes
04 93 99 30 62
E-mail : jm.sales@orange.fr
SUUMTO
CASIO
ADIDAS

Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue.
Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains achats. Référencez-vous du Club.

Heures 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Lundi Fermeture
Mardi Non stop 10H -19H
Mercredi 10H -12H 14H -19H
Jeudi 10H -12H 14H - 20H
Vendredi Non stop 10H -20H
Samedi Non stop 10H -19H
Dimanche Fermeture
fermé
ouvert
NOS HORAIRES
Sports de montagne - Outdoor
Equipement voyage - VTT
Rue Caroline
06100 NICE
04 93 98 58 53
Parking Jeanne d'Arc ‡ 2 mn
Accés facile depuis sortie
autoroute Nice Nord
Tram: Valrose université
www.alticoop.com
ALTICOOP
Depuis 1981